పెళ్ళి చేసుకోబోతున్న యువతీ యువకులకు

జననాంగ విజ్ఞానం

సెక్స్ ఎనాటమీ



సెక్స్ ఫిజియాలజీ



యౌవనంలో లైంగికాభివృద్ధి



జననాంగ ఆరోగ్యసూత్రాలు

డా॥ పూషా, Ph.D.,

Fellow of the Council of Sex Education and Parenthood International

Member: Indian Association of Sex Educators, Counselors and Therapists,
American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists
British Association of Sexual and Marital Therapy



రాంషా-శిరీష పబ్లికేషన్స్, సామర్లకోట

Jananānga Vignyānam

by Dr. DVR Poosha, M.Sc.,Ph.D.,FCSEPI

First Published : 1995

Rs.25

Printed and Published by
Ramsha-Siriesha Publications
40, Industrial Estate
SAMALKOT - 533 440
✆ 454 Fax: 91-8852-965

ముందుమాట

ఏమీ తెలియకపోతే ఏ బాధా లేదు. అన్నీ తెలిస్తే సమస్యే లేదు. సగం తెలిసి, సగం తెలియకపోతేనే చిక్కు. సెక్సు విషయంలో మన సమాజం పరిస్థితి ఈ మూడవ రకంగానే ఉంది.

ఒక వేపు విజ్ఞాన వ్యాప్తికోసం అవిరళ కృషి జరుగుతూంటే, మరోవైపు నుంచి స్వార్థం, అజ్ఞానంతో కూడిన అశాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. అభిసారిక కార్యాలయానికి వచ్చి పడుతున్న వేలవేల ఉత్తరాలు పరిశీలిస్తే ఈ సంగతి మరీమరీ బోధపడుతుంది. మాకొచ్చే ఉత్తరాల్లో యువతీయువకుల ఉత్తరాలు అసంఖ్యాకంగా ఉంటాయి. వారి అనుమానాలన్నీ అతి స్వల్పమైన విషయాల చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. అంగం సైజు, ఆకారం, వంకర, అంగం చివర తడి, నిద్రలో వీర్యస్కలనం జరగటం, హస్తప్రయోగం, రొమ్ముల సైజు, బహిష్టులు, తెల్లబట్ట, మొటిమలు... ఇలాంటి అంశాలపై భయాందోళనలతో యువతరం సతమతమవుతోంది. ఇవి ఎంత చిన్న విషయాలైనప్పటికీ వీటికి సంబంధించిన సమస్యలు, సందేహాలున్నవారికి అవి జీవన్మరణ సమస్యలుగానే కనిపిస్తాయి. జననాంగాల గురించి ఎవరికీ చెప్పుకోలేక పోవటం; ఎవరికి చెప్పాలో తెలియకపోవటం, తల్లిదండ్రులు గాని, పాఠశాలలు కాని లైంగిక విజ్ఞానం ఏమాత్రం కలిగించక పోవటం ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు.

ఈ లోపాన్ని వీలిచ్చినంత మేరకు భర్తీ చేయటానికి అభిసారిక మాసపత్రిక, రాంషా-శిరీష పబ్లికేషన్స్ చేస్తున్న కృషిలో మరో చిన్న భాగమే ఈ పుస్తక ప్రచురణ.

17-18 సం॥లు పైబడిన యువతీయువకులనూ, ముఖ్యంగా త్వరలో పెళ్ళి చేసుకోబోయే వారినీ దృష్టిలో ఉంచుకుని విడుదల చేసిన ఈ గ్రంథంలో స్త్రీ పురుషుల బాహ్య జననాంగాలు, అంతర్జననాంగాల స్వరూపం, నిర్మాణం, పనితీరు, సహజ, అసహజ పరిస్థితులు, సుంతీ, హస్త ప్రయోగం, స్వప్న స్కలనాలు,

ఆడపిల్లలూ, మగపిల్లలూ ఎదిగేటప్పుడు వారిలో కలిగే మార్పుల గురించి తెలియజేసాం. తమలో పెరుగుదల సరిగాలేదని భ్రమపడే యువతీ యువకులకీ, వారి తల్లిదండ్రులకీ ఇది సందేహ నివృత్తి చేయటమే కాక, అవసరమైతే అప్రమత్తం చేస్తుంది.

జననాంగ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవటం అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. కనుక దీనికొరకు ప్రత్యేకించి ఒక అధ్యాయాన్ని కేటాయించాము.

అంతేకాక, వేలాదిమంది పాఠకులు మాకురాసే ఉత్తరాలు పరిశీలించి వారు సర్వసామాన్యంగా అడిగే ప్రశ్నలెన్నిటినో జవాబులతో సహా పొందుపరిచాము. చెప్పినదానికి దృశ్యం తోడయితే విషయం సులువుగా మనస్సులో పాతుకుంటుంది. కనుక వీలైన చోటల్లా రేఖాచిత్రాలను కాని, ఫొటోలను కాని ముద్రించాము. అలా 60కి పైగా పటాలతో రూపుదిద్దుకున్న ఈ పుస్తకం ప్రివ్యూలోనే పాఠకులనూ, వైద్యులనూ ఆకట్టుకోవటం మాకు ఆనందదాయకం.

వాస్తవానికి సృష్టిరహస్యం-1వ భాగం(రచన: రాంషా & శిరీష) లోని 'సెక్సు ఎనాటమీ' అధ్యాయాన్ని పూర్తిగా మార్చి వ్రాయడంతో ఈ గ్రంథం రూపుదిద్దుకుంది. ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞాన పరిశోధనల దృష్ట్యా ఈ గ్రంథంలో మునుపటి విషయాలన్నిటినీ తిరగ రాయవలసి వచ్చింది. కనుక ఇప్పటికే సృష్టి రహస్యం-1 పుస్తకం తమవద్ద ఉన్నవారంతా కూడా ఈ గ్రంథాన్ని కూడా తమ లైబ్రరీలో చేర్చుకోవలసి ఉంది.

పాఠకులు, వైద్యనిపుణులు, లైంగిక విషయాల్లో సలహా సంప్రదింపులు అందిస్తున్న కౌన్సిలర్లు ఈ గ్రంథాన్ని మెరుగుపరచటానికి సహృదయ సూచనలు అందజేస్తే వీలైనన్నిటిని పునర్ముద్రణలో జోడించగలమని మనవి చేస్తున్నాను.

భవదీయుడు

విషయక్రమం

సెక్స్ ఎనాటమీ

యౌవనంలో లైంగికాభివృద్ధి

సెక్సు ఫిజియాలజీ





ఈ పుస్తక రచనలో నాకు తోడ్పడ్డ ఈ గ్రంథాల రచయితలకు, పబ్లిషర్లకు నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

Bancroft, J : Human Sexuality and its problems.
Campbell : Urology - 3 vols.
Cunningham's Manual of Practical Anatomy - 15th ed. - 3 vols.
Dickenson, RL : Atlas of Human Sex Anatomy
Gray's Anatomy - 37th Ed.
Hyde : Understanding Human Sexuality
Masters, W. & V. Johnson : Human Sexual Response
Masters, W. & V. Johnson & RC Kolodny : Heterosexuality
Reinisch, J.M. : The Kinsey Institute New Report on Sex
Sands : Human Sexuality - Insights & Issues
Sexology monthly - back numbers.
Taner J.M. : Growth at Adolescence
Tanner J.M. & Marshall W.A. : Human Growth - 3 vols.
Tindall, V.R. : Jeffcoate's principles of Gynecology - 5th ed.
Zilbergeld, B : Men and Sex



సెక్స్ ఎనాటమీ

1

స్త్రీ పురుషుల జననాంగాలు

వివాహం చేసుకోగోరేవారందరూ ఆదర్శ దాంపత్యానికి, సంతానోత్పత్తికీ, స్త్రీ పురుష సంయోగానికి సంబంధించిన విజ్ఞానాన్ని తప్పని సరిగా పొందాలి. ఈ విజ్ఞానమే ఆ యువతీ యువకుల్ని ఆదర్శ దాంపత్యానికి అనుకూలురుగా చేస్తుంది.

పురుషావయం విడుదల చేసే వీర్యకణాలు (Spermatozoa) స్త్రీ అవయవం విడుదల చేసే గ్రుడ్డు – ఈ రెండింటి సంయోగంవల్లనే సంతానోత్పత్తికి అవకాశం కలుగుతుంది. కనుక సంతానోత్పత్తికి అవసరమైన వీర్యకణాలనూ, గ్రుడ్లనూ తయారు చేయటమే స్త్రీ పురుషావయవాల ప్రధాన ప్రయోజనం. కేవలం వీర్యకణాలను తయారు చేయటంతో పురుషావయవం బాధ్యత తీరిపోదు. స్త్రీ కణాలతో (అండం) అవి సంయోగించటానికి తగిన స్థలంలో తన వీర్యకణాలను విడిచిపెట్టే బాధ్యత కూడా పురుషావయవానికున్నది. క్రిమి కీటకాదుల్లో ఈ రెండవ బాధ్యత లేదు. కొన్ని నీటి జంతువులలో స్త్రీ పురుష జంతువులు రెండూ తమ తమ బీజకణాలను నీటిలోనే విడిచిపెడతాయి. వాటికి శారీరకమైన కలయిక ఉండదు. అవి విడిచి పెట్టిన స్త్రీ పురుష కణాలు ఎక్కడో దైవవశాత్తు కలుసుకుని, తమకు తాము పెరగవలసిందే! అభివృద్ధి

పొందిన ప్రాణుల్లో మాత్రం కొత్త అవయవాలు ఏర్పడి స్త్రీ శరీరానికి సన్నిహితంగా గాని, స్త్రీ శరీరంలోకిగాని, తమ వీర్యకణాలను విడిచి పెట్టటం ద్వారా సాధ్యమైనంత సురక్షితంగా గ్రుడ్డుతో కలయిక జరిగేటట్టు చేస్తున్నాయి. మానవజాతి ఈ తెగలోకి వచ్చింది. స్త్రీ జననాంగంలో ఈ కలయిక జరుగుతుంది.

కనుక స్త్రీ పురుషావయం నిర్మాణానికి సంబంధించిన విజ్ఞానాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ముందుగా పురుషావయవాలు.

పురుషావయవాలు

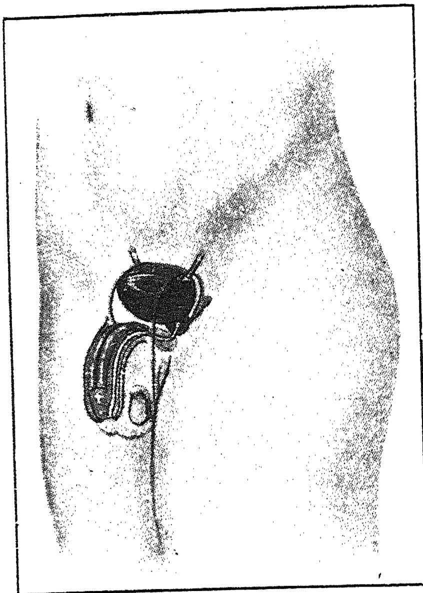
పొత్తికడుపుకి అడుగున వేలాడుతూ పురుషాంగమూ, బీజాల సంచీ... ఈ రెండూ ఉంటే చాలు, వాణ్ణి మొగాడు అంటున్నాం. ఆ రెండింటిలో ఏ మాత్రం లోపాలూ, తేడాలూ ఉన్నా మగతనానికే భంగం వాటిల్లినంత బెంగటిల్లి పోతున్నాం. పైకి కనిపించే ఈ అవయవాలకి చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. ఒకటి : అవి ఉన్నవాడు 'పుత్రుడూ', పున్నామ నరకం తప్పించేవాడూ, వంశాన్ని నిలబెట్టేవాడూ కనుక వాడికి గొప్ప సోషల్ స్టేటస్ (సాంఘిక హోదా) నిచ్చిస్తాయి. రెండు : బోలెడంత కట్నం తెచ్చి పెడతాయి. ఎదురు డబ్బు యిచ్చుకుని ఆడపిల్ల కాపురాని కొస్తుంది! అమ్మే సరుకు మంచిదిగా ఉండాలని కోరుకోవటం సత్పురుష లక్షణమే కదా! అలా సానుభూతిగా అర్థం చేసుకుంటే మగవాళ్ళ అంగభయాలకి కారణం మనకి తెలిసిపోతుంది.

ఈ రెండు సాంఘిక ప్రయోజనాలూ పక్కన పెడితే పురుషాంగం ప్రధాన ఉపయోగాలు రెండు : 1. మూత్రం విసర్జించటం 2. వీర్యాన్ని విడుదల చెయ్యటం – ఈ రెండు పనులూ సరిగ్గా చేసేందుకు తగినట్టుగా పురుషాంగం నిర్మించబడింది.

అంగం క్రిందన వేలాడే సంచి పేరు 'బీజకోశం' (స్క్రోటమ్,

Scrotum). దీన్లో ఎడమ, కుడి వక్కల్లో ఒకొక్క పావురం గుడ్డంత బీజం (వృషణం, Testis) ఉంటుంది. వీటి పని పురుష హార్మోనులని ఉత్పత్తి చేయటమూ, పురుష బీజకణాలను (వీర్య కణాలను) ఉత్పత్తి చేయటమూనూ.

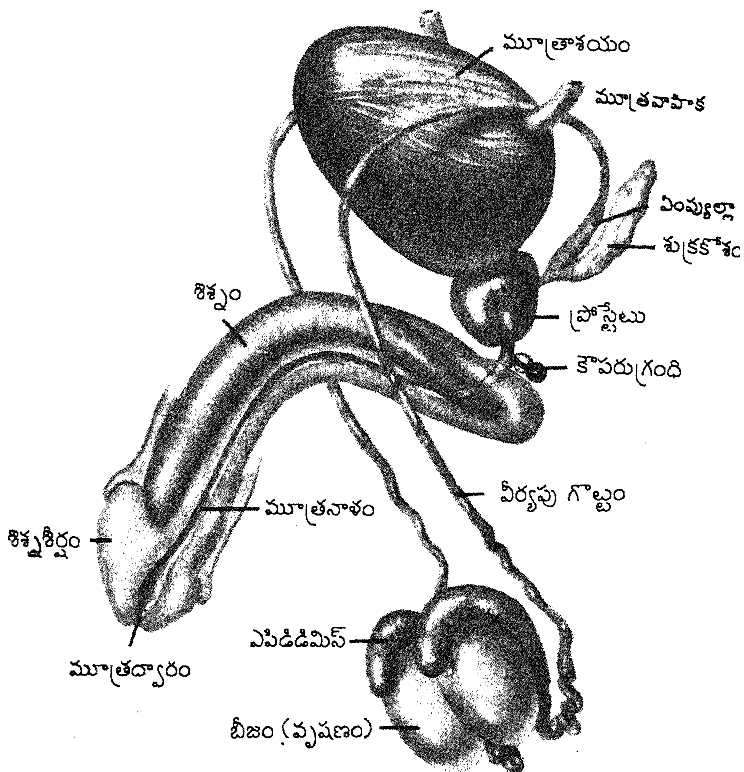
పైకి కనిపించే పురుషాంగమూ, బీజకోశమూ మాత్రమే కాదు, శరీరం లోపల మరి కొన్ని జననేంద్రియాలున్నాయి. సంతానోత్పత్తిలోనూ, కామప్రక్రియలోనూ ఇవన్నీ పాలు పంచుకుంటాయి.



పటం 1
శరీరంలో పురుషావయవాల స్థానం

ఈ యంత్రాంగాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవటం కోసం పురుష జననేంద్రియపు చిత్రపటాన్ని చూడండి.

మొదటి చిత్రంలో పురుషుడి శరీరంలో జననావయవాలు ఎక్కడ ఉండేదీ చూపించాము. పటం 2 లో ఆ భాగాలను పెద్దవి చేసి చూపేము. 3వ పటంలో కడుపు క్రింద ప్రదేశమంతా పార్శ్వ దృశ్యముగా చూపించబడింది. పార్శ్వదృశ్యమంటే ఒక పక్క నుంచి చూపించటం. పొట్టకి క్రింద పొత్తికడుపు లోపలిభాగాన్ని బస్తిప్రదేశమని (Pelvis) అంటాము.



పటం 2: పురుషావయవాలను ఒలిచి చూపిస్తున్నాము

బయటకున్న జననేంద్రియపు (శిశ్నపు) పార్శ్వభాగం కూడా ఆ చిత్రంలో చూపబడింది.

ముందుగా పురుషాంగం గురించి వివరంగా చూద్దాం!

పురుషాంగం (శిశ్నం Penis)

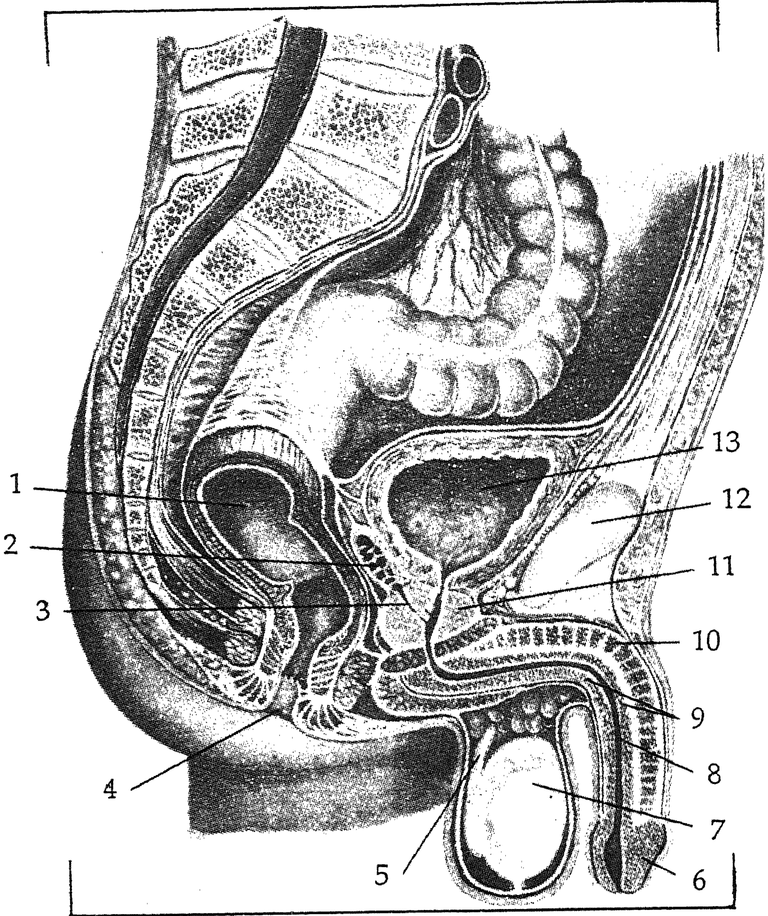
మగవాడి శరీరంలో పురుషాంగాని కున్నంత ప్రాధాన్యత మరే అవయవానికీ లేదు. పురుషాంగం పురుషత్వానికి ప్రతీకగా మగజాతి భావించడం వల్లనే ఈ పరిస్థితి ఏర్పడింది.

అంగపూజ

శిశ్నాన్ని సృష్టికి సంకేతంగా భావించి మన ప్రాచీనులు దానికి పవిత్రతను కల్పించారు. నాగరిక సమాజాల్లో కూడా ఈ సంకేత మంటే భయమూ, గౌరవమూ ఉన్నాయి. కీడును పోగొట్టే "రక్ష"గా లింగ ప్రతిమని ధరించే లింగ ధారులున్నారు. లోకకళ్యాణానికి హేతువుగా దాన్ని వారు భావిస్తారు. దానితో వారు ఆశీర్వదిస్తారు. ఈ రోజుల్లో భగవద్గీతనో, బైబిలునో, ఖురానునో పట్టుకుని ప్రమాణం చేస్తున్నట్లుగా పూర్వకాలంలో శిశ్నాన్ని పట్టుకుని ప్రమాణం చేసే ఆచారం చాలా జాతుల్లో ఉండేది. ప్రాచీన నాగరిక సమాజాల్లో కూడా శిశ్నం కామానికి చిహ్నంగా ఉండేది. సృష్టి ఉన్నత శక్తికిది సంకేతం. వృక్షజాలం ఫలించడానికి, జంతుజాలం వ్యాప్తి పొందటానికి లింగమే శ్రీరామరక్షగా భావించి ప్రాచీన జాతులు పూజించేవి. పవిత్ర లింగమే శివ(శుభ)మని చెప్పి దానిని పూజించటం, ధరించటం శైవుల్లోనేగాక సమస్త అనాది జాతుల్లో యెక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఫ్రెంచి సాహిత్యంలో దీనికి సహస్ర పర్యాయపదాలుండటం గమనించదగ్గది.

శిశ్న నిర్మాణం

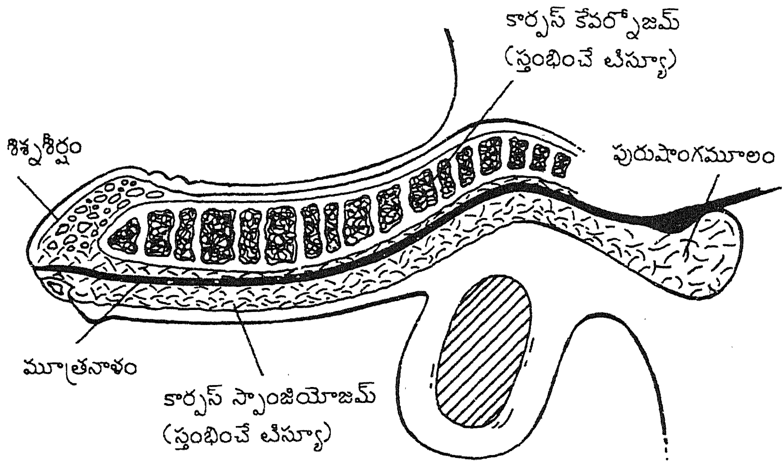
శిశ్నం పురుషుని సంయోగ సాధనం. అది లేకుండా సంయోగం సాధ్యం కాదు. ప్రశాంతమైన స్థితిలో ఇది మెత్తబడి, స్థూపాకారంలో ఉండి వాలి ఉంటుంది. ఇదే రెచ్చినప్పుడు బిర్రబిగిసి, గట్టిపడి, క్రమం తప్పి, త్రిభుజాకారంగా వుంటుంది. అంగంలో ఎముక ఉండదు కాని ఎముకంత గట్టిగా అయ్యేశక్తి దానికి ఉంది.



పటం 3

పురుష జననేంద్రియాల పార్శ్వ దృశ్యం

1. పురీషనాళం 2. శుక్రకోశం 3. స్కలననాళం 4. మలద్వారం 5. వీర్యవాహిక 6. అంగశీర్షం 7. వృషణం 8. మూత్రనాళం 9. కార్పస్ స్పాంజియోజమ్ (స్తంభక టిస్యూ) 10. కార్పస్ కేవర్నోజమ్ (స్తంభక టిస్యూ) 11. ప్రోస్టేటు గ్రంధి 12. బస్థి ఎముక 13.మూత్రాశయం



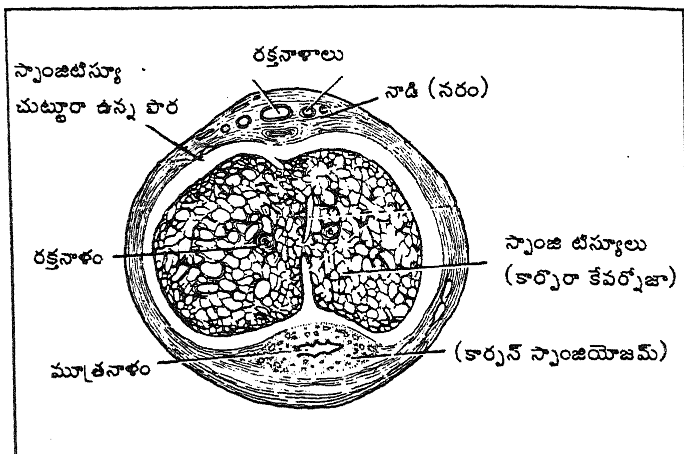
పటం 4. పురుషాంగం నిలువుకోత

ఈ పురుషాంగం యెలా స్థంభిస్తుందో తెలుసుకోవాలంటే దాని నిర్మాణాన్ని కూడా తెలుసుకోవాలి. 2వ చిత్రపటాన్ని మరోసారి చూడండి.

పురుషాంగంలో కండరాలు లేవు. మూడు స్పాంజి వంటి టిస్యూలు మాత్రం వున్నాయి. రెండింటి పేరు కార్పొరా కేవర్నోసా, ఒకటి కార్పస్ స్పాంజియోసమ్. ఈ మూడూ చూడటానికి ఒకదానిపై ఒకటి పేర్చిన 3 గొట్టాల్లా కనపడతాయి. (చూ. పటాలు 4, 5)

కార్పొరా కేవర్నోసా అనబడే ఈ రెండు టిస్యూలూ ఒకదాని ప్రక్క ఒకటి వుండి అంగానికి లావైన స్థూపాకారాన్ని కలిగిస్తున్నాయి.

ఈ రెండు టిస్యూలకి దిగువన మధ్యస్తంగా కార్పస్ స్పాంజియోసమ్ అనబడే గొట్టం ఆకారపు టిస్యూ ఉంది. అది తతిమ్మా రెండింటికన్నా పొడవైనది. పైగా దాని చివరి భాగం త్రిభుజాకారంగా విస్తరించి వుంటుంది. ఈ భాగానికే శిశ్నశీర్షం (Glans Penis) అని పేరు. (పటం 2, 6 చూడండి)



పటం 5. పురుషాంగాన్ని అడ్డంగా కోసి చూస్తే...

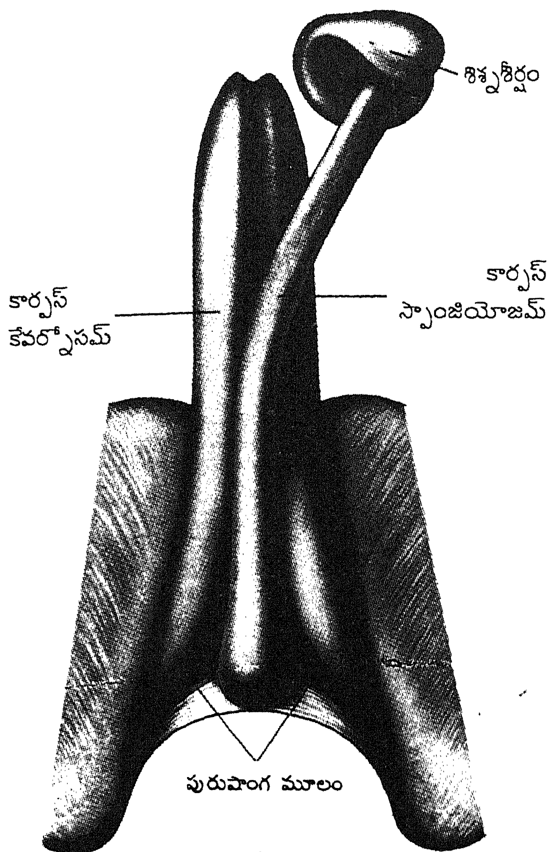
అంగం స్తంభించినప్పుడు ఈ శిశ్నశీర్షం కూడా అన్ని వైపులకూ ఉబ్బుతుంది. అయితే, శిశ్నశరీరం వలె బిగిసిపోకుండా, కాస్త మెత్తగా, మృదువుగా ఎటుబడితే అటు వంగేలా ఉంటుంది.

ఈ విధంగా ఇది రతి సమయంలో స్త్రీ యోని భాగాలకు గాయం కలగకుండా చూచుకుంటూ, కఠినమైన శిశ్నశరీరానికీ, స్త్రీ అంతర్గత అవయవాలకీ మధ్య మెత్తవలె ఉపయోగపడుతుంది.

ఈ శిశ్నశీర్షం దిగువ భాగం గొడుగులా విరుచుకుంటుంది. దానికి కొరోనా (Corona) అని పేరు.

మూత్రనాళం (Urethra) కార్పస్ స్పాంజియోజమ్ మధ్యలోంచి ప్రయాణిస్తుంది. శిశ్నశీర్షం చివర ఉన్న సన్నని చీలికే మూత్ర ద్వారం. దీన్లోంచి మూత్రమూ, వీర్యమూ వెలువడతాయి.

శిశ్న కణజాలాలు మూడూ స్పాంజి వంటి గుణాన్ని కలిగి వున్నాయి. **ఇవి కండరాలు కావు.** కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు ఈ స్పాంజి వంటి

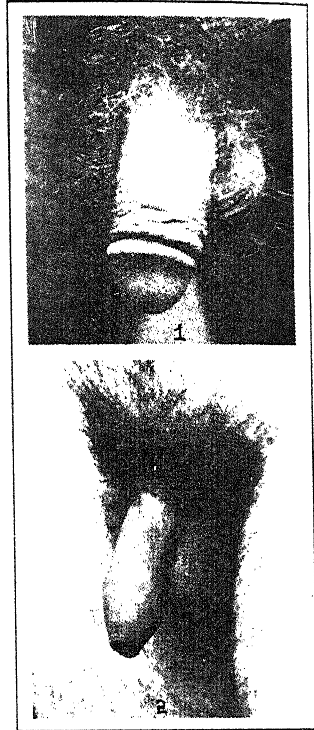


పురుషాంగం లోపలి టిస్యూలు

పటం 6: పురుషాంగాన్ని స్తంభింపచేసే టిస్యూలు

స్థలాలన్నీ రక్తంతో నిండి అంగానికి బింకం కలిగిస్తాయి. యిలా స్తంభించిన అంగ ప్రమాణానికీ, ఉత్తప్పుడు వ్రేలాడుతూ ఉండే అంగ ప్రమాణానికీ ఎంతో తేడా వుంది.

మిగిలిన శరీరం కన్నా అంగం నల్లగా వుంటుంది. శిశ్నాన్ని పల్చని చర్మం కప్పి వుంటుంది. ఈ చర్మానికి కొవ్వూ, వెంట్రుకలూ వుండవు. నిశితమైన జ్ఞాననాడు లుంటాయి. గనుక ఏ పాటి స్పర్శకైనా అవి అంగాన్ని చలింప చేస్తాయి. ఈ చర్మం కేవలం శిశ్నశీర్షపు అడుగు భాగాన్ని మాత్రమే అంటి పెట్టు కుని వుండి మిగతా శిశ్న శీర్షాన్ని చాలా వదులుగా కప్పి ఉంటుంది. ముడతలు కూడా పడి ఉంటుంది. అంగశీర్షాన్ని కప్పి ఉంచిన తోలును "పూర్వచర్మం" (Prepuce లేక Foreskin) అంటాం. ఈ చర్మాన్ని వేళ్ళతో పట్టి వెనక్కీ, ముందుకీ లాగవచ్చు. అలా లాగితే ఆ చర్మం స్వేచ్ఛగా కదలాలి. అలా ముందుకీ

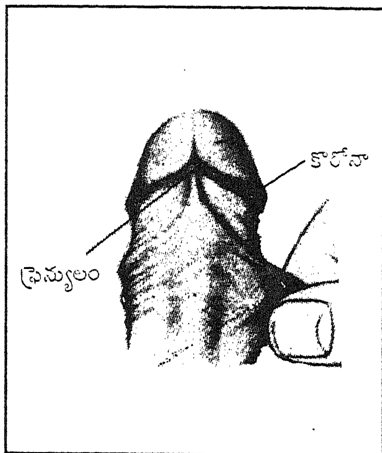


పటం 7.
1. సుంతీ చేయబడిన పురుషాంగం, 2. పూర్వచర్మం మామూలుగా ఉన్న పురుషాంగం

వెనక్కీ శిశ్నశీర్షం మీద లాగడానికి వీలు లేకుండా ఈ పూర్వచర్మం బిగుసుకుపోయి వున్నట్టయితే ఆ స్థితిని ఫైమోసిస్ (Phimosis) అంటాము. అలాంటి సందర్భాలలో ఆపరేషన్ చేసి పూర్వచర్మాన్ని తొలగించటం

అవసరం. (పటం 7)

ఈ శిశ్నశీర్షాన్ని కప్పి ఉంచిన చర్మం శిశ్నశీర్షానికి అడుగు భాగంలో అతుక్కొని ఉంటుందని చెప్పాము కదా! ఈ చర్మపు పట్టుని "ఫ్రెన్యులమ్" (Frenulum) అంటారు (పటం8). యిది నావికుని చుక్కాని వంటిది. రతి సమయంలో అంగాన్ని చొప్పించేటప్పుడు శిశ్న శీర్షం వుండవలసిన పద్ధతిలో ఉండేటట్టుగా ఈ ఫ్రెన్యులమ్ అదుపులో పెడుతుంది.



పటం 8 (ఫ్రెన్యులమ్)

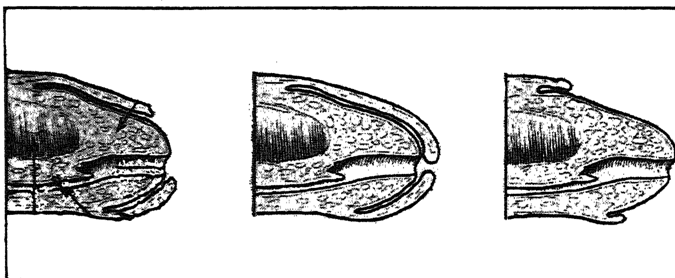
అంగ పూర్వచర్మం క్రిందనున్న శిశ్న శీర్షం గులాబిరంగులో (ఉల్లిపాయ రంగులో) కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా పూర్వచర్మం కప్పి ఉన్న వారికి మాత్రమే గులాబి రంగులో ఉంటుంది. పూర్వచర్మం తొలగించిన వారికీ, ఎల్లప్పుడూ చర్మం వెనక్కే జరిగి ఉండే వారికీ శిశ్నశీర్షం లేతగోధుమ రంగులో ఉండొచ్చు. నల్లగా ఉండొచ్చు. అంగశీర్షానికి కలిగే రాపిడి వల్ల అలా నల్లబడుతుంది. రంగు ప్రధానం కాదు. 'పూర్వం గులాబిరంగులో చూడముచ్చటగా ఉండేది! ఇప్పుడు నల్లగా కమిలి పోయింది' అని బాధ పడుతూ మాకు ఉత్తరాలు రాసే యువకులున్నారు. వారికి తెలియ జెప్పాలని ఈ మాట వ్రాస్తున్నాను. శిశ్నశీర్షం రంగు గులాబిలో ఉంటే అది మెరుగూ కాదు, నల్లగా ఉంటే వచ్చిన తరుగూ లేదు!

శిశ్న శీర్షం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. సుంతీ చేయించుకున్నా, చేయించుకోకున్నా కూడా! కొందరికి వేళ్ళతో స్పర్శించినా, గుడ్డ తగిలినా

కూడా చుర్రుమనిపిస్తుంది. (అలా అనిపించక పోవడం కూడా దోషం కాదు). ఈ నైశిత్యానికి కారణం శిశ్నశీర్షపు ఉపరితలం వరకూ వ్యాపించిన, అసంఖ్యాకమైన సూక్ష్మనరాలే కారణం. వీటివల్లనే పురుషాంగంలోంచి స్పర్శసుఖం శరీరమంతటా వ్యాపిస్తుంది. అంగశీర్షమంతటికీ అతి నిశితమైన భాగాలేమిటో తెలుసా? కొరోనా అని మనం యింతకు మునుపే చెప్పుకున్న భాగమొకటి, ఫ్రెన్యులం అతుక్కుని ఉండే ప్రదేశమొకటి! పురుషాంగం శీర్షానికి వెనుక వేపు గట్టులా, రిమ్ము (Rim) లా ఉండేదే కొరోనా! (పటాలు 2,8)

పూర్వచర్మం క్రింద తైలగ్రంథులున్నాయి. వీటిల్లోంచి తెల్లని ముద్ద లాంటి పదార్థం తయారై పాచి పట్టినట్టుగా అంగం మీద పూత ఏర్పడుతుంది. ఈ పదార్థమూ, చచ్చిన చర్మకణాలూ, మలినాలు, స్వేదం, బాక్టీరియా... వీటన్నిటినీ కలిపి స్మెగ్మా (smegma) అంటాం. రోజూ దీన్ని నీళ్ళతో కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి. సబ్బుతో కడుక్కున్నా ఫర్వాలేదు. స్నానం చేసేటప్పుడు రోజూ అంగ పూర్వచర్మాన్ని వెనక్కి లాగి తేలిగ్గా వేలితో పాముతూ నీళ్ళు పోసి కడుక్కోండి. గట్టిగా వేలితో రుద్దితే చర్మం పొర ఊడివస్తుంది. మండుతుంది కూడా!

మూత్రం పోసుకున్న ప్రతిసారీ కూడా పూర్వచర్మాన్ని వెనక్కి



మామూలు పూర్వచర్మం బిగిసిన చర్మం సుంతీ అయ్యాక

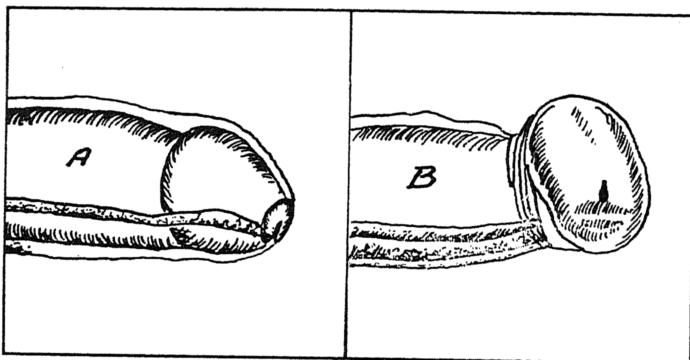
పటం 9

ముందుకీ లాగుతూ కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి కడుక్కోవటం మంచిది. చాలా మంది మగవాళ్ళు ఈ పని చెయ్యరు.

పూర్వచర్మం కింద చేరే పాచిని ఏరోజుకారోజు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఆ తెల్లని పదార్థం గట్టిబడి పలుకుల్లా తయారవుతుంది. జిగురైన పదార్థం కనుక పూర్వచర్మం అంగశీర్షానికి అతుక్కుపోయి వెనుకకీ ముందుకీ జరగటం మానేస్తుంది. అనగా ఫైమోసిస్ ఏర్పడుతుంది. ఇంకా అశ్రద్ధ చేస్తే ఆ పాచికి వ్యాధి క్రిములు (బాక్టీరియా) తోడై వ్యాధి, మంట, చీము పట్టడం కూడా జరగొచ్చు. మరీ ముఁరగబెట్టుకుంటే కేన్సరు కూడా వస్తుంది.

కొన్ని సంవత్సరాలుగా శుభ్రం చేయకుండా పాచి నిలవగట్టిన కేసు ఒకటి ఇటీవల చూడటం తటస్థించింది.

ఎంతో కష్టంమీద ఈ పూర్వచర్మాన్ని డాక్టరు వెనక్కి లాగగలిగారు. అతను పుట్టి 28 సంవత్సరాలైనా, ఆవేళనే తొలిసారి చర్మం వెనక్కి



పటం 10

A. పూర్తిగా బిగించిపట్టిన పూర్వచర్మం (ఫిమోసిస్): దీనికి సుంతీ చేయించాలి.
B. శిశ్నశీర్షాన్ని దాటి వెనక్కిపోయి పూర్వచర్మం బిగుసుకుపోతే అది పేరాఫిమోసిస్ : ఇది చాలా తీవ్రమైన విషయం. ఆపరేషన్ అవసరమౌతుంది.

వెళ్ళటం చూచాడట. ఆయన పడ్డ బాధ వర్ణనాతీతం.

వెనక్కి లాగిపట్టిన ఈ పూర్వచర్మపు అడుగు భాగంలో చిన్న చిన్న పుళ్ళు అసంఖ్యాకంగా వున్నాయి. చీమును తొలగించి, పుళ్ళను కడిగి శిశ్నశీర్షపు అడుగుభాగంలో గూడు గట్టిన యిరవై రాళ్ళని డాక్టరు బయటకు తీశారు. పూర్వచర్మం శిశ్నశీర్షంపై సులువుగా జారటం కోసం ఏర్పడిన జారుడు పదార్థమే ఈ పాచి. ఈ పాచితో కలిసి చీము రాళ్ళ క్రింద గడ్డలు కట్టి ఆ వ్యక్తిని నానా యాతనా పెట్టింది.

ఇలాంటి పుళ్ళుగాని, పొక్కులుగాని సాధారణంగా అంగ పరిశుభ్రత తెలియని వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. వారెంత పవిత్రులైనా సుఖవ్యాధుల పాల్పడ్డామేమోనని భయపడటం కద్దు. ఆ భయమే తమ భాగస్వామి శీలాన్ని శంకించే దురవస్థకు కూడా దారి తీయవచ్చు.

ఆ వ్యక్తికి ఇదే అనుమానం ఉండేదని పరిస్థితిని వివరించిన తరువాత అంగీకరించారు. ఈయన పూర్వచర్మం పొడవు సుమారు అంగుళం దాకా వుంది. అందుచేత సుంతీ చేయవలసి వచ్చింది.

రోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు ఈ పూర్వచర్మాన్ని జాగ్రత్తగా వెనక్కి లాగి నీళ్ళతో కడుక్కోవటం అవసరమని ఆ వ్యక్తికి తెలియజేయడం జరిగింది.

కొందరిలో పూర్వచర్మం మరీ బిగుసుపోయి మూత్ర ద్వారాన్నే కనబడనివ్వదు. అలాంటిచోట సుంతీ తప్పనిసరి.

పెద్దల్లోను, యువకులలోను శిశ్నశీర్షాన్ని దాటి పూర్వచర్మం బిగుసుకు పోయినట్లయితే దానిని "ఫైమోసిస్" అంటారని చెప్పుకున్నాం. అలాకాక కొందరికి వెనక్కి లాగబడిన చర్మం అక్కడే స్థిరపడిపోయి ముందుకు రాకుండా వుండిపోతుంది. దీనిని "పేరాఫైమోసిస్" అంటారు. ఈ స్థితిలో చిరకాలం వుండిపోవటం వలన శిశ్న శీర్షానికి రక్త ప్రవాహం తగ్గిపోయి ఆ భాగం మొద్దుబారిపోవచ్చు. కనుక వెంటనే కనిపెట్టి తగుచర్య తీసుకోవాలి. చిత్రపటం 10 చూడండి.

కామపీఠం

ఇక శిశ్నమూలానికి యెగువగాను, పొత్తికడుపు దిగువగాను పూర్తిగ వెంట్రుకలతో నిండియున్న ప్రదేశాన్ని "మోన్సు వెనిరిన్" (కామపీఠం అంటారు. అది బాగా క్రొవ్వు పట్టిన ప్రాంతం. పురుషులలో కన్నా స్త్రీలలో ఈ ప్రాంతంలో కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. దీనిమీద పురుషునిలో వెంట్రుకలు ఊర్ధ్వముఖంగాను, స్త్రీలో అధోముఖంగాను ఉంటాయి పురుషుల వెంట్రుకలు బిరుసుగా మెలికలు తిరిగి ఉంటాయి.

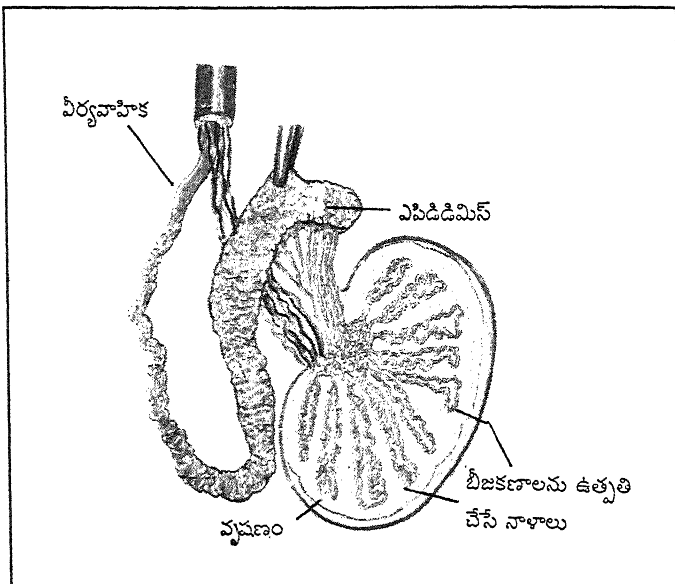
బీజకోశం (Scrotum)

అంగానికి దిగువన వేలాడే చర్మపు సంచినే బీజకోశం అంటాం దీనిలో ఎడమ వేపొకటి, కుడిపక్కనొకటి కాశీ రేగుపండంత సైజులో గ గింజల్లా ఉంటాయి. బీజాలు, బీర్జాలు, వృషణాలు, 'గుడ్లు', అని పి చేది వీటినే!

బీజకోశాల చర్మంలో చిన్న కండరపు పొర ఒకటుంది. "డార్టో మజిల్" అనే ఈ కండరం వల్ల బీజకోశం లూజుగా వేల్లాడటమూ, దగ్గర ముడుచుకోవటమూ జరుగుతూంటుంది. అలా ఎందుకు జరుగుతుం తెల్సా? బీజాలకు సరిగ్గా ఎంత వెచ్చదనం అవసరమో అంతకం ఎక్కువగా కాని, తక్కువగా కాని వేడి తగలకుండా బీజకోశం వేలాడటమ ముడుచుకోవడమూ జరుగుతుంది. బీజాలకు వెచ్చదనం కావాలం బీజకోశం ముడుచుకుంటుంది. అనవసరపు వేడి తగ్గించాలంటే బీజకో లూజుగా వేలాడుతుంది.

ఇంతకీ బీజాలకు సరైన వెచ్చదనం ఇంత నిక్కచ్చిగా ఎందుకుం లయ్యా అంటే బీజాల్లో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి ఆ వెచ్చదనం మీద ఆధారపడి ఉంది.

మన శరీరోష్ణాగ్రత 98.6°F ఉంటుంది. బీజకోశంలో 93.6°F మాత్ర ఉండాలి. అందుకోసమే బీజకోశం పాట్లు పడుతుంది. బీజాలకు వే



పటం 11
వృషణాన్ని, ఎపిడిడిమిన్‌ని కోసి చూపిస్తున్నాము.
1. వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేసే నాళికలు 2. ఎపిడిడిమిస్ 3. వీర్యవాహిక

ఎక్కువైనా, తక్కువైనా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతింటుంది.

ఈ సంగతి తెలీక ఎందరో యువకులు భయపడుతుంటారు. "బీజాలు వేలాడిపోతున్నాయండీ, హస్తప్రయోగం చేసినందుకే ననుకుంటు న్నాను" "బీజాలు వేలాడిపోయినందువల్ల సెక్సు సరిగ్గా చేయలేకపోతు న్నాను" అంటూ! ఇవి పొరపాటు అభిప్రాయాలని గుర్తుంచుకోండి.

మరో సంగతి! మనిషి పరుగెత్తేటప్పుడు, భయపడ్డప్పుడు, రతిలో పాల్గొంటున్నప్పుడు, చలికి వణికినప్పుడు, చన్నీళ్ళు స్నానం చేసినప్పుడు కూడా బీజాలు దగ్గరగా ముడుచుకుంటాయి.

బీజకోశానికి అనేక సందర్భాల్లో వాపు వస్తుంది. దెబ్బతగిలినప్పుడు, దానిలోపల నీరు చేరినపుడు, దోమకాటువల్ల ఫైలేరియా వ్యాధి సోకినప్పుడు, కడుపులోంచి పేగు బీజంలోకి దిగినప్పుడు, బీజకోశంలో రక్తనాళాలు సాగిపోయి వెరికోసిల్ ఏర్పడినప్పుడు బీజకోశం పెద్దదవుతుంది. నొప్పి కాని, గుంజటం కాని ఉంటాయి. ఇలాంటివేవి జరిగినా డాక్టర్ని (MBBS/ MD లేదా MS) సంప్రదించాలి.

"ఆపరేషన్ లేకుండా బుడ్డ, వరిబీజము నయం చేయబడును. 30 సంవత్సరాల అనుభవం" అని బోర్డు చదివి ఎవరికి బడితే వారికి చూపించుకున్నారంటే వాళ్ళు బుడ్డకీ, జేబుకీ చిల్లు పెట్టి రెండిటినీ పీల్చేస్తారు జాగ్రత్త.

వృషణాలు (బీజాలు, Testes)

సృష్టికి మూలకారణమైన వీర్యకణాలు ఈ వృషణాలలోనే తయారవు తాయి. ఇవే పురుష కామ గ్రంథులు కూడా! ఇవి వీర్యకణాలనే గాక పురుష హార్మోనులను కూడా తయారు చేస్తాయి.

వృషణాలు రెండు : ఒకొక్కటీ యించుమించు కాశీరేగు పండంత ఉంటుంది. కోలగా ఉంటుంది. అంగుళం నుంచి 2 అం|| వరకూ పొడవు వుంటుంది. అంగుళం మంద ముంటుంది. ముట్టుకుంటే గట్టిగా వుంటుంది. ఈ రెండు వృషణాలూ బీజకోశ మనబడే (Scrotum) చర్మపు సంచిలో శిశ్నం వెనుకగా క్రిందికి వ్రేలాడుతూ ఉంటాయి.

ఇవి తయారు చేసే హార్మోనులు వీర్యంతో కలియకుండా రక్తంలో కలుస్తాయి. ఆ విధంగా రక్తంద్వారా శరీరంలోకి పోయి, ఆ వ్యక్తి భౌతిక మానసిక ప్రవృత్తుల్ని నిర్మిస్తాయి.

ప్రతి వృషణమూ రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. కోలగా గట్టిగా గ్రుడ్డువలె వున్న భాగ మొకటి! దాని వెనుకనుండి టోపీలా వ్యాపించిన భాగమొకటి. ఈ రెండింటి నిండా ఎన్నో మెలికలు తిరిగిన వీర్యనాళికలు

ఉంటాయి. వృషణాలలో ఉండే నాళికల్లో వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి అయి టోపీ వంటిభాగంలోకి చేరుతాయి. ఈ టోపీని ఎపిడిడిమిస్ అంటారు. ఇక్కడ నుంచి వీర్యకణాలు వీర్యవాహికలోకి ప్రవేశిస్తాయి. వీర్యకణాల తయారీకి సగటున 70 రోజులు పడుతుంది. (పటం 11 చూడండి)

ఈ వృషణాలే సృష్టి వైచిత్రికి ఉదాహరణ. ప్రతి స్ఖలనంలోను సుమారు 50 కోట్ల వీర్యకణాలు విడుదలవుతాయి. ఇన్ని వీర్యకణాలను తయారుచేసే ఫేక్టరీగా ఈ వృషణాలు వినియోగపడుతున్నాయి. రెండంగుళాల పొడవు కూడా లేని వృషణంలో వలలా ఏర్పడిన ఈ కేశనాళికల మొత్తం పొడవు 1600 అడుగులు వుంటుంది. ఆశ్చర్యం కదూ?

రెండు వృషణాలకీ రెండు "ఎపిడిడిమిస్" లు వుంటాయి.

వృషణాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. చిన్నదెబ్బను కాదుకదా గట్టిగా వేలు తగిలినా డొక్కల్లో కంటా నొప్పి పుట్టిస్తాయి.

ఎపిడిడిమిస్

వృషణాలను అంటిపెట్టుకుని టోపీలా ఉండే భాగాన్నే "ఎపిడిడిమిస్" అంటామని లోగడ చెప్పుకున్నాము. ఇది చూడటానికి రెండంగుళాల పొడవుంటుంది. అంగుళంలో నాల్గవ వంతు వెడల్పు వుంటుంది. కాని, దీని లోపలి నాళికను సాగదీసి చూసినట్లయితే సుమారు అరవై అడుగుల పొడవు వుంటుంది. నాళం లోపలి గొట్టపు వెడల్పు అంగుళంలో అరవయ్యవ వంతు వుంటుంది. అనగా బ్రైన్ దారం అంత ద్వారం ఉంటుందన్నమాట. ఆ నాళికనే వీర్యవాహిక (Vas deferens) అంటారు. బీజాల్లో ఉత్పత్తి అయిన వీర్యకణాలు ఎపిడిడిమిన్ గుండా కొన్ని వారాలపాటు అతి నెమ్మదిగా ప్రయాణిస్తూ పరిపక్వం చెందుతాయి.

వీర్యవాహిక

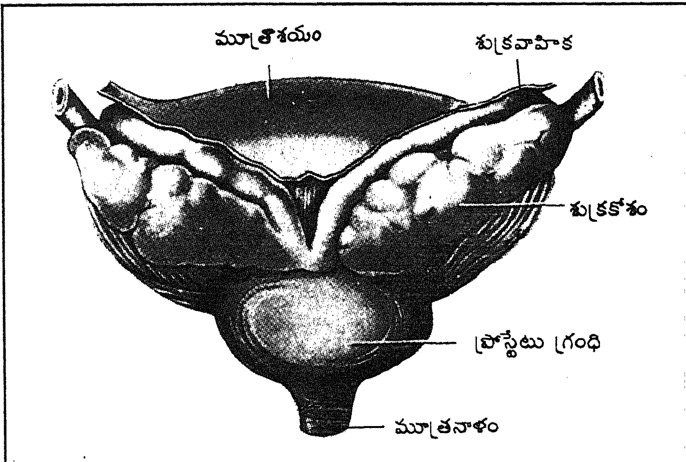
ఈ వీర్యవాహిక ఎపిడిడిమిన్ అడుగు భాగాన బయలుదేరి తొడల మధ్య ద్వారం గుండా బస్తిప్రదేశంలోనికి ప్రవేశించి అక్కడనుండి మళ్ళీ

దిగువకు మెలితిరిగి శుక్రకోశం వద్దకు చేరుతుంది. దీని పొడవు సుమారు పదహారంగుళాలు. వ్యాసం అంగుళంలో ఎనిమిదవ వంతు. ఈ నాళాల గోడలు చాలా దళసరిగా వుంటాయి. రెండు ఎపిడిడిమిస్‌లకూ రెండు వీర్యవాహికలు విడివిడిగా వున్నాయి. బీజాల్లో తయారై, ఎపిడిడిమిస్‌లో పరిపక్వం చెందిన వీర్యకణాలను స్కలనం సమయంలో బయటకి మోసుకురావటం వీటి పని.

వేసక్టమీ ఆపరేషన్‌లో కత్తిరించి ముడివేసేది ఈ గొట్టాలనే!

శుక్రకోశాలు

ఈ శుక్రకోశాలు రెండూ చూడటానికి బేరీపళ్ళలా ఉంటాయి. మూత్రాశయం మొదలు వద్ద దాని వెనుకవేపున ఉంటాయి. వీటి నుంచి వచ్చే సన్నని శుక్రనాళాలు రెండూ రెండు వీర్యవాహికలతో కలుస్తాయి. అలా కలియగా ఏరపడ్డ గొట్టాన్ని స్కలన నాళం (ejaculatory duct)



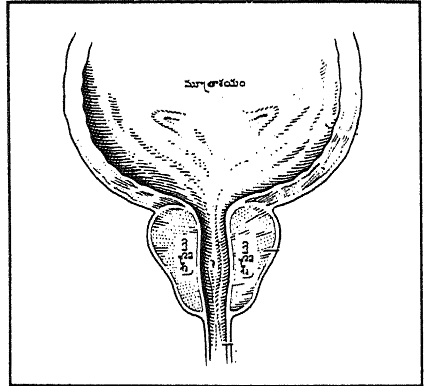
పటం 12

అంటాం. ఇది ప్రోస్టేటు గ్రంధిలోంచి చొచ్చుకు పోయి దానిలోపలి నుంచి ప్రయాణించే మూత్రనాళాన్ని కలుస్తుంది. (2వ పటం, 12వ పటం) చూడండి. శుక్రకోశాల్లో లేతపచ్చని, చిక్కని జిగట ద్రవం సమృద్ధిగా ఊరి వృషణాలనుంచి వెలువడిన వీర్యకణాల ముద్దను కలుస్తుంది. వీర్యకణాలు ఈదుకునే ద్రవంగా పనికొస్తుంధి. ఈ ద్రవంలో ఉండే చక్కెర పదార్థం (ఫ్రక్టోజు) వీర్యకణాలకు బలాన్ని, శక్తినీ యిస్తుంది.

స్కలనంలో పురుషుడు విడుదలచేసే వీర్యంలోని ద్రవభాగంలో 70% ఈ శుక్రకోశాల్లో ఉత్పత్తి అయినదే! ఒకప్పుడు శుక్రకోశాలు వీర్యకణాలను నిల్వ ఉంచే గాదెలుగా పనిచేస్తాయని అనుకునేవారు. అది తప్పు. వీర్యకణాలకోసం బలవర్ధకమైన వీర్యద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేయటమే వీటిపని.

ఉపసత గ్రంధి (ప్రోస్టేటు గ్రంధి)

కామ గ్రంథులలో ఉపసత గ్రంధి (ప్రోస్టేటు గ్లాండు) కూడా చాలా ముఖ్యమైనదే. మూత్రా శయానికి దిగువన, మూత్రనాళాన్ని చుట్టు కుని ఈ ఉపసత గ్రంధి వుంటుంది. అది కూడా పల్చని పాలవంటి ద్రవ పదార్థాన్ని విడుదల చేసి వీర్యానికి కలుపుతుంది. దీని వల్ల వీర్యం రాశి యెక్కువవటం, వీర్యానికి నవాజనిద్ధమైన "వాసన" కలగడం జరుగుతుంది. వీర్యస్కలనంలో



పటం 13 ప్రోస్టేటు గ్రంధి

విడుదలైన ద్రవంలో 30% ప్రోస్టేటులో తయారవుతుంది. శుక్రకోశాల్లోను, ఉపనత గ్రంధిలోనూ ఊరే ఈ ద్రవాలు క్షార (Alkaline) లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. కనుక మూత్రనాళపు గోడలకు అంటి వుండే మూత్రఅమ్లాలను (Acids) ఇవి విరిచివేస్తాయి. స్త్రీ బీజవాహికలోని ఆమ్లాలను కూడా విరిచి వేయడానికి ఈ ద్రవాలు పనికొస్తాయి. అలా చెయ్యకపోతే వీర్యకణాలు యోని వాతావరణంలోని ఆమ్లాలవల్ల చచ్చిపోతాయి.

ఈ ఉపనత గ్రంధి పిల్లల్లో చాలా సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. యవ్వన మొచ్చే సరికి చాలా వరకు పెరుగుతుంది.

ఇదొక్కటే కండరాలున్న గ్రంధి. దీని మధ్యలోనుంచి మూత్రనాళం పోవటం వల్ల ఆ భాగానికి "ఉపనత మూత్ర నాళం" (Prostatic Urethra) అని పేరు. స్కలననాళం వచ్చి దీనిలోకే తెరుచుకుంటుంది.

ప్రోస్టేటుగ్రంధి విడుదల చేసే రసాన్ని ఉపనత ద్రవమని అంటారు. రతి ముగింపుకి వచ్చేసరికి ఈ రసం చిన్న చిన్న చుక్కలుగా ఊరి, ఉపనత మూత్రనాళంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. సరిగ్గా పురుషునికి భావప్రాప్తి అయ్యే సమయంలోనే యిది జరుగుతుంది.

ఈ ఉపనత ద్రవం వీర్యకణాలకు స్వయంచలన శక్తినిస్తుంది. ఈ ద్రవం కలిసిన ఒకటి రెండు నిముషాలలో అంతవరకూ గట్టిగా ఉన్న వీర్యం పల్చనై పోతుంది.

వృషణానికీ ఉపనత గ్రంధికీ సంబంధం ఉంది. వృషణం క్షీణిస్తే ప్రోస్టేటు కూడా క్షీణిస్తుంది. వార్ధక్యంలో ఈ ఉపనత గ్రంధి వాపుకి లోనై రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు సృష్టిస్తుంది.

కౌపర్ గ్రంధులు (Cowper's Glands)

బఠాని గింజల్లా గట్టిగా ఉన్న గ్రంధులివి. (చూ. పటం 2) ప్రోస్టేటుకి అడుగు భాగాన ఉండి, ఇవి మూత్రనాళంలోకి జారుడు

పదార్థాన్ని విడుదల చేస్తాయి. కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు ఈ విడుదల జరుగుతుంది. ఈ రసం క్షార గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. మూత్రనాళంలో ఎక్కడన్నా ఆమ్లాలు ఉంటే వాటిని విరిచి వేస్తుంది. అంతేకాదు, వీర్యం మూత్రనాళం గుండా సులువుగా జారేటట్లు చేస్తుంది.

ఛాతీ

జననేంద్రియాల గురించి చెపుతూ ఛాతీ ప్రసక్తి తేవడం అసందర్భ మనిపించవచ్చునేమో! కాని యువకుల్లో సెక్సు హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల ఛాతీలో కూడా మార్పులు కలిగి ఆందోళన పుట్టిస్తాయి కనుక యిక్కడే ఆ విషయం కూడా చెపుతాము.

యవ్వనంలో నూటికి 40 నుంచి 60 మంది మగపిల్లల్లో రొమ్ములు ఉబ్బుతాయి. రెండు మూడేళ్ళు అలా ఉండి వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి.

కాని చాలామంది మగపిల్లలు ఈ సమయంలో సిగ్గు, అవమానానికి లోనై చొక్కాలు విప్పకుండా తిరుగుతారు. ఇంట్లో వాళ్ళూ, బయటివాళ్ళు "ఏంట్రా ఆడపిల్లలా పెరుగుతున్నాయి?" అని వెక్కిరించటం జరిగితే చాలా అవమానపడిపోతారు.

నిజానికిది ఏ మాత్రం బాధపడవలసిన విషయం కాదు. శరీరంలో ఆ సమయంలో వచ్చే హార్మోను మార్పుల ప్రభావం అది! ఈ మార్పు తాత్కాలికమే తప్ప శాశ్వతం కాదు. అవి తగ్గేందుకు మందులు వాడటం, పసర్లు, లేహ్యాలు పూయటం మంచిది కాదు. మరీ తప్పని పరిస్థితి వస్తే అనగా అవి శాశ్వతంగా ఉండిపోయి మానసిక సమస్యలు కలిగిస్తే ప్లాస్టిక్ సర్జెరీ చేసి వాటి సైజు తగ్గించవచ్చు. అది కూడా 22, 23 సం॥ల వయసు తర్వాతనే!

అయితే పెద్దవాళ్ళలో రొమ్ములు హఠాత్తుగా పెరగటం జరిగితే దానికి కారణం వేరు! బీరు, ఇతర ఆల్కహాలు ద్రవాలు త్రాగటం కారణం కావచ్చు; లివరు, థైరాయిడ్‌లకు సంబంధించిన వ్యాధులు

కావచ్చు; కొన్ని రకాల మందులు తీసుకుంటూ ఉండటం కారణం కావచ్చు. ఏది కారణమో పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.

సమస్యలు - సందేహాలు

అంగం సైజు, ఆకారం

తన అంగం సైజు, షేపు (ఆకారం) గురించి ఆలోచించుకోని మగవాడుండడంటే అతిశయోక్తి కాదు.

మన సంస్కృతిలో పురుషాంగం పురుషత్వానికి ప్రతీక! ఆ అవయవంలో ఏ చిన్నా తేడానీ ఏ మగవాడూ భరించ లేడు. అంగానికి ఈ రకం అనవసరపు ప్రాధాన్యత యివ్వటం వల్లనే కోట్లాదిమంది పురుషులు అకారణంగా మనోవ్యధకు లోనవుతున్నారు.

ముక్కు, నోరు, చెవులు, కాళ్ళు, చేతులు, మొహం అందరికీ ఒక్కలా ఉంటాయా? ఉండవని అందరికీ తెలుసు. వాటి విషయంలో ఎవరూ మరొకరితో ఎక్కువగా పోల్చుకోరు. ఆ అవయవాల కివ్వని ప్రాధాన్యత శిశ్నానికిచ్చి అది యిలా ఉంది, అలా ఉంది అంటూ వాపోతారు. మనశ్శాంతి పోగొట్టుకుంటారు. మా కార్యాలయానికొచ్చే కొన్ని ప్రశ్నలను, వాటికి మా జవాబులను ఇక్కడ రాస్తున్నాము.

• నేను చూట్టానికి పహిల్వాన్‌లా ఆరడుగుల ఎత్తు, ఒడ్డుతో ఉంటాను. నా అంగం చూస్తే చిన్నదిగా ఉంటుంది. నా శరీరానికి తగ్గట్టు పెరిగేదెలా?

జవాబు : ఎత్తుగా, బలిష్టంగా ఉన్న వ్యక్తులకి పెద్ద అంగం ఉండాలన్న నియమం లేదు. ఎత్తుగా లావుగా ఉండేవారికి చిన్న అంగాలూ, ఉంటాయి, పెద్దవీ ఉంటాయి. అలాగే పీలగా ఉన్నవారికి కూడా పెద్ద

అంగాలు ఉండటమూ, చిన్నవి ఉండటమూ చూస్తున్నాం. మనిషి ఎత్తుకీ, బరువుకీ అంగం సైజుతో సంబంధం లేదు.

• నా అంగం చాలా చిన్నది ఉంది. ఏదైనా సెక్సు దృశ్యాలు చూసినా, కథలు చదివినా గట్టిపడుతుంది. అపుడు బాగానే ఉంటుంది. ఇలా చిన్నదిగా ఉన్నందువల్ల జతగాళ్ళతో కలిసి స్నానం చేద్దామన్నా, బయటకు పోదామన్నా ప్రాణం చచ్చిపోతోంది.

జవాబు : అంగం ముడుచుకుని ఉన్నపుడు ఎంత ప్రమాణంలో ఉన్నా ఒకటే. అది ప్రదర్శన వస్తువు కాదుకదా!

అంగంలోని టిస్యూలకు బాగా ముడుచుకునే శక్తి ఉంది. అందుకే అవి అంగాన్ని ఎంత పెద్దదిగా స్తంభింపచేయగలవో, అంత చిన్నగానూ ముడుచుకునేలా చేస్తాయి. మీరు గమనించారో లేదో, అంగం ముడుచుకుని ఉన్నప్పుడు కూడా ఎల్లవేళలా ఒకేలా ఉండదు. ఒకోసారి మరీ చిన్నదిగా ఉంటుంది. ఒకోసారి ఓ మోస్తరుగా ఉంటుంది. ఇంకోసారి కొంచెం పెద్దదిగా ఉంటుంది.

మనం బుడగలోకి ఎంతగాలి ఊదితే అది అంతే పెద్దదవుతుంది కదా! అలాగే అంగం కూడా! కామోద్రేకం ఏ మాత్రం లేనప్పుడూ వాతావరణం చలిగా ఉన్నప్పుడూ కూడా అంగం బాగా ముడుచుకుని ఉంటుంది . కామోద్రేకం నామమాత్రంగా ఉంటే అంగం కొంచెం పెద్దదిగా కనబడుతుంది. ఉద్రేకం పెరిగే కొద్దీ అంగం సైజు కొంచెం కొంచెం పెరుగుతూ వస్తుంది. ఉద్రేకం హెచ్చుగా కలిగినప్పుడది బాగా గట్టిపడి పూర్తిగా స్తంభిస్తుంది.

కనుక ముడుచుకుని ఉన్న అంగాన్ని చూసి ఆందోళన పడటం, ఇతరులను వెక్కిరించటం రెండూ మంచివి కావు.

• మరి కొంతమంది ల్యాట్రిన్‌కి కూర్చుని ఉన్నప్పుడు, అంగం దొడ్డుగా కనిపిస్తుంది ఎందుకని?

జవాబు : మల విసర్జనకి కూర్చున్నప్పుడు బుర్ర స్థిమితంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా యువకులకి ఆ సమయంలో సెక్సు ఊహాలు బుర్రలో ప్రవేశిస్తాయి. వాటివల్ల అంగం స్వల్పంగా స్తంభించి లావుగా, పెద్దదిగా కనిపిస్తుంది. 'అసలు సైజు' కన్నా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అసలే సందేహాలతో భయపడుతున్న కుర్రాళ్ళ బుర్రలలో ఈ దృశ్యమే ఆత్మన్యూనత ప్రవేశపెడుతుంది. అది పూర్తిగా ముడుచుకున్న అంగమూ కాదు, పూర్తిగా స్తంభించినదీ కాదు. మధ్యస్తంగా ఉండి మీ బుర్రలు పాడుచేస్తోంది.

అదీకాక లెట్రిన్‌కి కూర్చుని ముక్కేటప్పుడు మీరు చేసే కండరాల కదలికలు అంగాన్ని కొద్దిగా ప్రేరేపించి పెద్దదయ్యేలా చేస్తాయి.

అంగం చిన్నదిగా ఉందని వాపోయేవారంతా తమ అంగాలను నిలువుటద్దంలో పక్కవాటుగా చూసుకోవటం మంచిది. తమ అంగం అసలు సైజు వారికి అప్పుడు అర్థమవుతుంది. మామూలుగా తలవంచి కిందకు చూసుకుంటే అంగం ఎప్పుడూ చిన్నదిగానే కనపడుతుంది. ఎదురుగా ఉన్న మనిషి అంగం పెద్దదిగా ఉన్నట్టు భ్రమ కలుగుతుంది.

● అంగం ముడుచుకున్నప్పుడు ఎంత ఉండాలి? స్తంభించినప్పుడు ఎంత ఉండాలి?

జవాబు : "ఎంత ఉండాలి?" అని అడక్కండి. 'ఎంత ఉంటుంది' అని అడగండి. ముడుచుకున్న అంగం సగటున 3-4 అంగుళాలు ఉంటుంది. స్తంభించిన అంగం సగటున 5-6 అం|| ఉంటుంది. "సగటు" అనగానే మీరు అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే ఇంతకన్న చిన్న అంగాలు, పెద్ద అంగాలూ కూడా ఉంటాయని!

ఉదాహరణకి ముడుచుకున్న దశలో అంగుళం పొడవు మాత్రమే ఉన్న అంగాలను చూశాం. నాలుగున్న అం|| పొడవున్న వాటినీ చూశాం! స్తంభించినప్పుడు రెండురకాల అంగాలూ దాదాపు ఒకే సైజుకి వ్యాకోచించాయి. అదే తమాషా!

మాష్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు కూడా చిన్న అంగం ఎక్కువ స్తంభిస్తుందని, పెద్ద అంగం తక్కువ స్తంభిస్తుందనీ, మొత్తం మీద స్తంభించినపుడు ఈ రెండు అంగాలూ దాదాపు ఒకే పరిమాణానికి పెరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.(Masters & Johnson: *Human Sexual Response*)

మేము చెప్పిన సగటు ప్రమాణం కన్నా అంగం సైజు పెద్దదిగా ఉంటే కలిగే అదనపు లాభమేమీ లేదు. అలాగే, అంతకన్నా చిన్నదైన అంగం పనికిరాదనీ అనుకోకూడదు. రతి నిర్వహణ, రతిలో తృప్తి అంగం సైజు మీద ఆధారపడి లేవు. రతిని నిర్వహించే నైపుణ్యం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. పరికరం కాదు, పద్ధతి ప్రధానం!

• అంగం స్తంభించినపుడు సగటు ప్రమాణం 5–6 అంగుళాలు అని మీరు వ్రాసారు. నాకు అంతకంటే కొంచెం చిన్నదిగా ఉంది. నేను పెళ్ళికి తగుదునా? అంగం చిన్నదిగా ఉంటే స్త్రీని రతిలో తృప్తి పరచలేమట కదా!

జవాబు : అంగప్రమాణం కన్నా రతి సామర్థ్యం కలిగి ఉండటం ప్రధానం. అన్ని రకాల సైజుల అంగాలనూ స్త్రీ బీజవాహిక పట్టి ఉంచుతుంది. అంగం మరీ చిన్నదైనా, మరీ పెద్దదైనా దానికి తగిన రతి విధానాలు అనుసరించటం ద్వారా రతి సుఖంలో ఇరువురికీ లోపం లేకుండా చేసు కోవచ్చు. అలాగే స్త్రీ కూడా బీజవాహిక కండరాలను బిగించటం, వదులు చేయటం అభ్యాసం మీద సాధించి తనకూ, తన భర్తకూ సుఖం కలిగేలా చేసుకోవచ్చు. కనుక మీరు సందేహించకుండా పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు.

పంచకళ్యాణి గుర్రం ఉన్నవాడికి కూడా గుర్రపు స్వారీ రాకపోతే ఏం చెయ్యగలడు? ఈత సరిగా రానివాడు నీళ్ళలో దూకి ఏం చేస్తాడు? అలాగే రతిని నిర్వహించటంలో మెలకువలు, నైపుణ్యం లేనివాడు ఎంత పెద్ద అంగం ఉన్నా ఏమీ సాధించ లేడు. అన్ని విద్యలూ తెలిసినవాడు అంగమే లేకపోయినా స్త్రీని సుఖ పెట్టగలడు (వేళ్ళతో, నాలుకతో!)

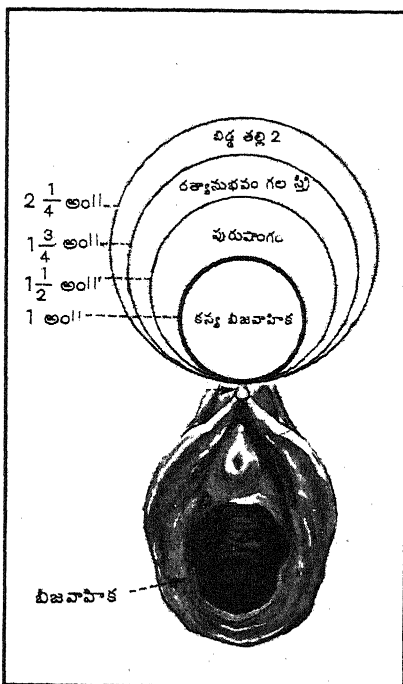
• మరి చాలా మంది స్త్రీలు 'నాకు తృప్తిగా లేదు. నీ అంగం చిన్నది'

అంటారెందుకు? పురుషుడు అవమానంతో చావడా?

జవాబు : ఛస్తాడు. అజ్ఞాని అయితే! అమాయకుడైతే!

తెలివైనవాడు భార్య అసంతృప్తికి కారణం తనలో రతి నిర్వహించే నైపుణ్యం సరిగా లేదని గ్రహించి తన అంగాన్ని ఎంత బాగా ఉపయోగించ వచ్చునో నేర్చుకుని భార్యను సుఖపెడతాడు.

నిజానికి స్త్రీలు అలా చిన్నబుచ్చు కూడదు. వాళ్ళది కూడా తెలియని తనమే! తనకి రత సంతృప్తి కలగక పోవడానికి పురుషుడి అంగం చిన్నదిగా ఉండట మేనని వారనుకునేది కూడా పొరపాటే! కాని ఎవరో అనుకోగా విని ఆడా మగా అందరూ అంగం సైజు గురించి దురభిప్రా యాలు ఏర్పరుచుకుం టున్నారు.



పటం 14
పురుషాంగం లావుకీ, స్త్రీ బీజవాహిక ముఖద్వారానికీ సంబంధం

• స్త్రీలంతా అంగం సైజు గురించి అపోహలతో ఉంటే మగవాడి గతేమిటి?

జవాబు : స్త్రీలందరూ పెద్ద అంగాన్ని కోరుకుంటారనీ, పెద్ద అంగం లేకపోతే తృప్తి

పొందలేమనుకుంటారనీ ఎవరన్నారు? స్త్రీలు అలా అనుకుంటారనేది ఎక్కువశాతం పురుషుల భయం మాత్రమే!

స్త్రీలకే ఈ ప్రశ్నలు వేసినప్పుడు జవాబులు ఏం వచ్చేయో తెలుసా?

కొంతమంది మీరు భయపడ్డట్టు పెద్ద అంగాలైతేనే బావుంటాయన్నారు. అవి యోనికి నిండుగా ఉంటాయని వారి అభిప్రాయం. కాని చాలామందికి పెద్ద అంగాలంటే గుండెలనిండా భయమేనట. పెద్ద అంగాన్ని చూసి అమ్మో ఇది నాలో యిముడుతుందా? అనే ఎక్కువమంది స్త్రీలు భయపడుతున్నారు.

ఏడెనిమిదిమంది పురుషులతో రత్యనుభవం పొందిన ఒకావిడ అన్న మాటలు నేనిక్కడ మీకు చెప్పాలి. "*ఊహించుకోవటం వరకే అయితే పెద్ద అంగం బాగుంటుంది. నాకు నిజంగా తృప్తి కలిగినది చిన్న అంగాలు ఉన్నవారితోనే! పెద్ద అంగం యోనిలో ప్రవేశించటం కష్టం. దాని కదలికలు కూడా చిన్న అంగమంత స్వేచ్ఛగా ఉండవు. ఉక్కిరిబిక్కిరయినట్టు ఉంటుంది...*" అని. ఈవిడ మాటలు విన్నైనా గ్రహించండి పెద్ద అంగం కంటే చిన్నదే మెరుగని!

పెద్ద అంగాలున్న పురుషుల అనుభవమెలా ఉందో వారి నడిగి చూశాం! ఇతరుల దృష్టిలో వాళ్ళు "చాలా అదృష్టవంతులు"గానే లెక్కకదా! వాళ్ళంటారుకదా "*ఏమదృష్టం లెండి! పెద్ద అంగం, పెద్ద అంగం అని ముచ్చటే కాని చూసిన ప్రతి స్త్రీ దడుచుకోవటమే! అమ్మో యింత పెద్దదా అని!*" బీజవాహిక చిరిగిపోతుందని వాళ్ళ భయం. చాలా మంది రతికి ఒప్పుకోకపోవడమో లేక భయంతో యోనికండరాలు బిగించి నానా రభస చెయ్యటమో జరుగుతున్నట్టు వీరి అనుభవాలు చెబుతున్నాయి.

ఏది ఏమైనా పెద్దదైన అంగాన్ని తగ్గించే మార్గం లేదు. చిన్న దాన్ని పెంచే మార్గం లేదు. అదిమాత్రం మీరంతా జ్ఞాపకం ఉంచుకుని తీరాలి.

• కొందరు డాక్టర్లు 'ఆర్గన్ డెవలపర్స్' అనే వేక్యూం పరికరంతో 'గ్యారంటీ'గా అంగాన్ని పెద్దది చేస్తామని ప్రకటనలు చేస్తున్నారు?

జవాబు : అవును. అలా చెప్పి వేలకు వేలు గుంచుతున్నారు కూడా! అలాంటి దుష్టుల - నకిలీ స్పెషలిస్టుల - బారిన పడ్డవాడు మొసలి బారిన పడ్డ కోతిలాంటివాడే! బుర్ర పనిచేసి "వీడు మోసగాడు" అని గ్రహిస్తే జేబులో డబ్బు దక్కించుకు బయటపడతాడు. లేదా సర్వస్వం దోచిపెట్టి కొత్త సమస్యలు కొనితెచ్చుకుంటాడు.

అంగం మాత్రం పెరగదు. పైగా వేక్యూం పరికరాలను సక్రమంగా వాడకపోతే అంగానికి హాని కలగవచ్చు.

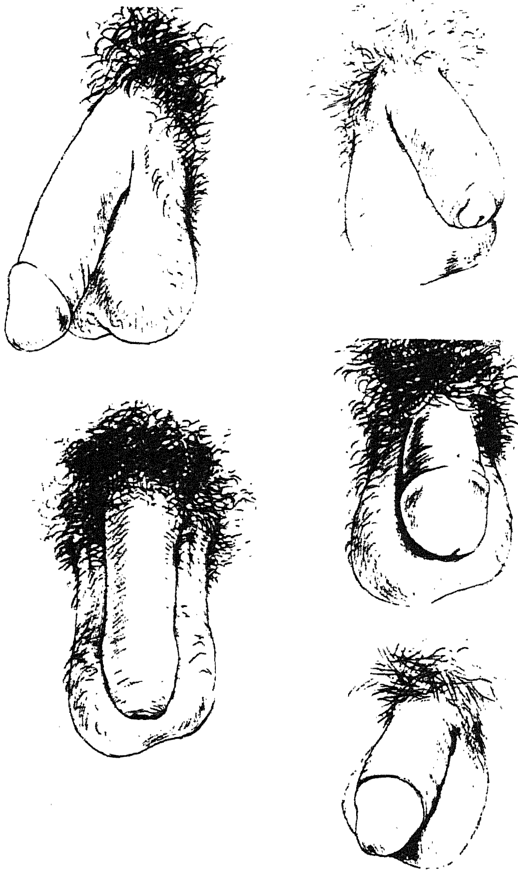
• స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలగాలంటే అంగాన్ని బీజవాహిక లోపలికంటా దించుతూ రతి చెయ్యాలట కదా! చిన్న అంగం లోతుకంటా పోదుకదా!

జవాబు : స్త్రీ బీజవాహిక లోతుకంటా వెడితే అక్కడ నాడులు అసలే ఉండవు. స్త్రీకి బీజవాహిక లోతుల్లో స్పర్శ తెలీదు. తెలిసేదల్లా మొదటి 1-2 అంగుళాల లోతులోనే! అక్కడ అంగంతో కుమ్మితేనే ఆమె పరవశిస్తుంది.

అయితే అంగాన్ని యోని లోపలికంటా గుచ్చినప్పుడు స్త్రీ ఎందుకు సంతోషిస్తుందో తెలుసా? అంగం వెళ్ళి లోపలెక్కడో ఢీకొన్నందుకు కాదు. అది పాతకాలపు అపోహ! పురుషుడి కామపీఠం, అంగమూలం వెళ్ళి స్త్రీ యోనిశీర్ష ప్రాంతానికి తాకినందువల్ల ఆ సుఖం కలుగుతుంది. ఆ స్పర్శ కలిగించడానికి అంగం పొట్టిదైనా ఒకటే, పొడవుదైనా ఒకటే. అతను చెయ్యాల్సిందల్లా అంగాన్ని లోనికంటా నొక్కటమే!

• మరి అంగం లావుమాటేమిటి? అదెంత ఉండాలి? కొందరి అంగం పొడవుగానే స్తంభిస్తుంది. కాని లావుగా ఉండదు. సన్నగా ఉండదు. ఇది లోపమేనా?

జవాబు : కాదు. కను ముక్కు తీరులాగే యిది కూడా మనిషి



పటం 15

పురుషాంగం, బీజాలు అందరికీ ఒకే సైజులోగాని, ఆకారంలోగాని ఉండవు. అంతమాత్రాన ఏమీ తేడా కలగదు.

మనిషికీ ఉండే తేడాల్లో భాగమే! లావుపాటి అంగం వల్ల రతిలో ఎంత తృప్తి కలుగుతుందో సన్నటి అంగం వల్ల కూడా అంతే కలుగుతుంది.

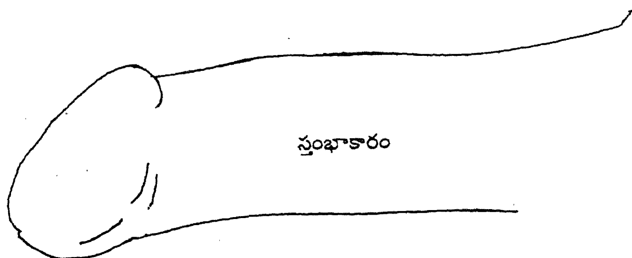
స్తంభించిన అంగం మందం సగటున సుమారు అంగుళం - అంగుళంన్నర ఉంటుంది. అంతకన్నా ఎక్కువ, తక్కువలుండటం దోషంకాని, అసహజం కాని కాదు (పటం 7 చూడండి). పైగా స్త్రీ బీజవాహిక పెన్సిలంత సన్నని వస్తువుని సైతం బిగబట్టగలదు; శిశువు తలకాయ పట్టేంత విశాలం కాగలదు. కనుక అంగం చంటిపిల్లాడి బుర్రంత లావు ఉండాలని కోరుకుంటామా? స్త్రీ తన యోనికండరాలను రతిలో ఎలా ఉపయోగించాలో నేర్చుకుంటే అంగం సన్నగా ఉందనే సమస్య పుట్టదు.

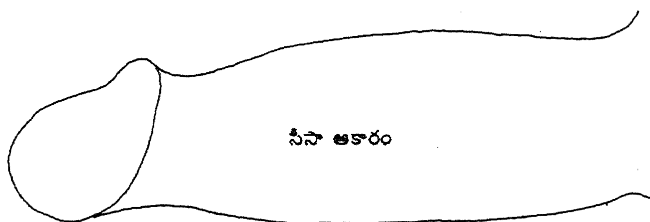
● అంగ ప్రమాణాన్ని బట్టి పురుషులను నానారకాలుగా విభజించటం ఏ జాతిలోనైనా జరిగిందా?

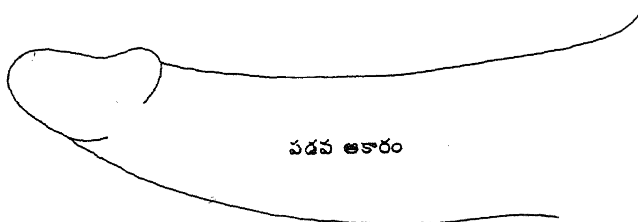
అంగ ప్రమాణాన్ని బట్టి పురుషులను రకరకాలుగా విభజించటం ఒక భారతీయ కామశాస్త్రాల్లోనే కనిపిస్తుంది. కళ్యాణమల్లుని "అనంగరంగ" మనే గ్రంథంలో మూడు రకాలుగా పురుషులు విభజింపబడ్డారు. శశ, వృషభ, అశ్వజాతులని పేరు. స్థంభితాంగం మూడంగుళాలకు మించని వాళ్ళని శశజాతి పురుషులని, వృషభజాతి పురుషులకు స్థంభితాంగం నాలుగున్నర అంగుళముల వరకూ పొడవు వుంటుందనీ, అశ్వజాతి పురుషుడి స్థంభితాంగం ఆరంగుళముల పొడవు వుంటుందనీ చెప్పబడింది.

కాని, వాత్స్యాయనుడు తన కామసూత్రాలలో పూర్వాచార్యుల మతాన్ని గురించి చెపుతూ తనకు పూర్వమే (క్రీ॥ పూ॥ 200) పురుషాంగ ప్రమాణం గురించి వ్యాప్తంలో ఉన్న శ్లోకాలను ఉదహరించాడు. ఆ ప్రకారం చూచినట్లయితే ఆరంగుళుల అంగప్రమాణం గలవాళ్ళని శశ జాతి పురుషులని, తొమ్మిదంగుళులు గలవారిని వృషభజాతి పురుషులని, పన్నెండు అంగుళులు గల వాళ్ళను అశ్వజాతి పురుషులని చెప్పవలసి వస్తుంది. (ఒక అంగుళి = ముప్పాతిక అంగుళం)

ప్రస్తుతం వివిధ ప్రపంచ జాతుల్లో అంగప్రమాణాలెలా ఉంటాయో







పటం 16

పురుషాంగం స్తంభించినపుడు రకరకాల ఆకృతుల్లో ఉంటుంది. అన్నీ సరైనవే!

రిపోర్టులు లేవుగాని, తెలిసిన మటుక్కి తెల్లజాతుల్లో కన్నా నల్లజాతుల్లో ఈ లింగప్రమాణం అధికంగా ఉండటం గమనించదగ్గ విశేషం. "తెల్లవాళ్ళల్లో కన్నా నల్లవాళ్ళలోనే యెక్కువగా లైంగిక వస్తాదుల్ని చూస్తాము (వాన్ డి వెల్డ్)".

అయితే నల్లవారికీ, తెల్లవారికీ ఉండే తేడా ముడుచుకున్న అంగ ప్రమాణం లోనే కాని స్థంభించిన అంగంలో కాదంటారు కొందరు.

• ఒకసారి తగినంత పెరిగిన అంగం తర్వాత సన్నగిల్లిపోయే అవకాశం వుందా?

యవ్వనం పూర్తయ్యే వరకూ అంగప్రమాణం పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఆ తర్వాత యిక పెరగటం వుండదు. ఒకసారి పెరిగిన అంగం యెట్టి పరిస్థితులలోనూ యింక తరగదు.

బహుశా అంగం పూర్తిగా స్థంభించలేక పోతున్నందువల్లనే ఈ అనుమానం వచ్చే అవకాశం వుంది.

అనగా అది తగినంత ఉరవ (వాల్యూమ్) పొందటం లేదని అర్థం.

అలా పూర్తిగా పొందకపోవటానికి కారణం శిశ్నంలోని కేవర్నస్ టిస్యూలలోకి తగినంత రక్తం రాకపోవటమే; ఆ వ్యక్తి తగినంత కామోద్రేకం పొందకపోతే ఈ రక్తం తగినంత రాదు.

అనవసరపు ఆందోళన, భయం, చింత, ఆ సమయంలో కూడా బుర్రలో అనవసరపు గొడవలు వుండడం - వీటివల్ల సరియైన ఉద్రేకం కలుగదు. కనుక ఇవి రక్త ప్రవాహాన్ని అరికట్టి అసంపూర్ణ స్థంభనకు కారణమవుతాయి. తమ అంగం చిన్నదైపోతున్నదనుకునే వారంతా ఇలాంటి వ్యక్తులే.

• అంగం సైజు పెరగడానికి వ్యాయామాలు చెప్పండి.

జవాబు : అంగంలో కండరాలుంటేకదా వ్యాయామం వల్ల పెరగడానికి?

• పోనీ మంచి ఆహారం వల్ల కాని, మందులవల్ల కాని పురుష హార్మోనుల వల్ల కాని అంగం పెరుగుతుందా?

జవాబు : సారీ, పెరగదు. మీ పొడవు, మీ రూపురేఖలు మీ తల్లి దండ్రుల నుంచి మీకు ఎలా సంక్రమించేయో, అంగం సైజు కూడా అలాగే పుట్టుకలో నిర్ణయమైనంత మేరకే పెరుగుతుంది.

● అంగం ఏ వయసు వరకూ పెరుగుతుంది?

జవాబు : సుమారు 21-22 సం॥ల వరకూ పెరుగుతుంది. అత్యధికభాగం పెరుగుదల 16-18 సం॥ల నాటికే పూర్తయిపోతుంది. ఆ తర్వాత పెరిగేది అతికొద్దిగా మాత్రమే!

● హస్తప్రయోగం వల్ల అంగం చిన్నదైపోతుంది కదా!

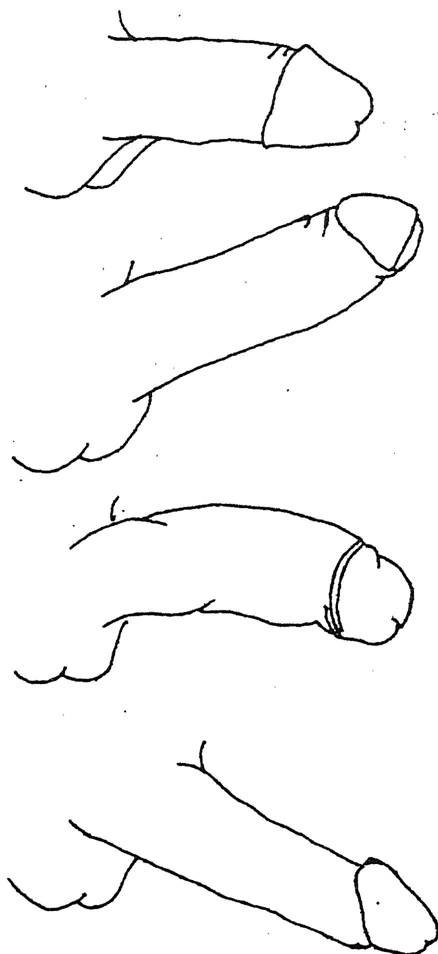
జవాబు : పోదు. స్ఖలించిన తర్వాత అంగం దగ్గరగా ముడుచుకు పోతుంది. అది చూసి అంగం చిన్నదైపోయిందనుకోవటం పొరపాటు.

అదీగాక ఏ మనిషికైనా గాని యిరవై నాలుగ్గంటలూ అంగం ఒకే సైజులో ఉండదు. రోజు మొత్తంలో ఒకోసమయంలో ఒకో సైజులో ఉంటుంది. పటం 15 చూడండి. అలా ఉండటం సహజం. అంగం గురించి "ఆలోచిస్తేనే" బెంగ.

● యవ్వనంలో హస్తప్రయోగాది దురభ్యాసాలకు పాల్పడటం వల్ల అంగం క్షీణించిపోయే అవకాశం ఉందా? లేక హస్తప్రయోగం వల్ల పురుషాంగం "ఉరవు" ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందా?

ఈ రెండూ సరియైన అభిప్రాయాలు కావు. రెండూ మూఢనమ్మకాలే; ముఖ్యంగా ఈ హస్తప్రయోగం బాలురలో యవ్వనం అంకురించిన తొలి రోజులలో ప్రారంభమవుతుంది. అంగప్రమాణం పెరగడానికి తగిన రోజులవి. కనుక అజ్ఞానులయినవారు ఈ రెంటినీ కలిపి ముడిపెడతారు. అంతేగాని ఈ రెంటికీ యే విధమైన సంబంధమూ లేదని గ్రహించండి. స్వయంతృప్తి గ్రంథంలో ఈ సమస్య గురించి విపులంగా చర్చించాము. అది చదవండి.

● నా అంగం ముడుచుకున్నప్పుడు దానిమీద చర్మం మడతలు పడిపోయి ఉంటుంది. ముసలివాడిలా అనిపిస్తుంది..



పటం 17

అంగం స్తంభించినపుడు రకరకాల కోణాల్లో ఉంటుంది. ఇవన్నీ సరైనవే!

జవాబు : సాగిన అవయవం ముడుచుకున్నప్పుడు ముడతలు పడదా నాయనా? గాలి తీసేసిన బుడగ ముడుచుకుపోదా? అలాగే యిదీను. చర్మం ముడతలు పడటం సృష్టి చేసిన ఏర్పాటు. అలా ముడతలే ఏర్పడకపోతే అంగం స్తంభించటానికి ఆ చర్మమే అడ్డు వస్తుంది.

● మైక్రోపెనిస్ అంటే ఏమిటి?

జవాబు : సుమారు 2 సెం.మీ లోపు పొడవుండే పురుషాంగమిది. హార్మోను చికిత్స ద్వారా ఈ రకం అంగం సైజుని మాత్రం పెంచే అవకాశం ఉంది.

మీసాలూ, గడ్డాలూ, ఛాతీమీద, పొత్తి కడుపు మీదా వెంట్రుకలు చక్కగా మొలిచిన వారికి హార్మోను లోపం లేదని అర్థం. అలాంటి వ్యక్తుల అంగాలను మాత్రం హార్మోను చికిత్స ద్వారా పెంచలేము.

● నా అంగం స్తంభించినప్పుడు అది అంతటా ఒకే లావుతో ఉండదు. మొదట్లో సన్నగా బలహీనంగా ఉంటుంది, మధ్యలో లావుగా ఉంటుంది. చివర్లో సన్నగా ఉంటుంది. అంగం మొదలు వద్ద బలహీనంగా ఉంటే రతి బాగా చెయ్యడానికి పనికొస్తుందా?

జవాబు : స్తంభించిన అంగాలన్నీ నిక్కచ్చిగా స్థూపాకారంలో ఉండవు. అవి ఎన్ని రకాల ఆకారాల్లో ఉంటాయో 16వ పటం చూసి గ్రహించండి. అన్నీ సరైన ఆకారాలే! ఒకదాని కంటే ఒకటి ఏరకంగానూ తీసిపోదు.

● అంగం స్తంభించినప్పుడు పొట్టనుంచి ముందుకి నిటారుగా పొడుచుకు రావాలి కదా! నా అంగం కొద్దిగా పైకి లేచినట్టు ఉంటుంది. పడుకుని ఉండగా అయితే నిటారుగా నిలుచోకుండా బొడ్డు మీదికి వాలి ఉంటుంది. ఇదేమైనా దోషమా?

జవాబు : కాదు. స్తంభించిన అంగాలు నిటారుగా ఉండొచ్చు. క్రిందకి వాలినట్టు ఉండొచ్చు, పైకి లేచినట్టు కనిపించవచ్చు. అటూ యిటూ కాకుండా కొద్దిగా వంగి ఉండొచ్చు. మనిషి కొకరకంగా ఉంటుంది.

ఎలాఉన్నా ఫర్వాలేదు. పటం 17 చూడండి. అవన్నీ సరైనవే.

సారాంశం

అంగం సైజు, షేపు గురించి ఎన్ని భయాలు మగవాళ్ళ మనసుల్లో ఉన్నాయో చూశారు కదా!

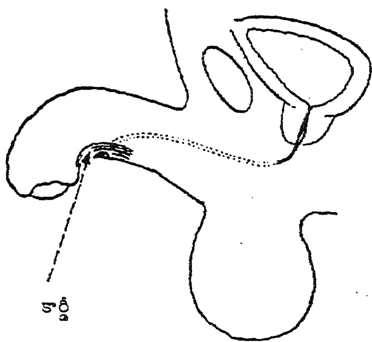
మంచో చెడ్డో అంగం ఏ సైజులో, ఏ ఆకారంలో ఉన్నా పట్టించుకోని మనుషులు సుఖజీవులు. వీరికి సమస్యలు రావు. అంగం చిన్నది, సన్నది, ఇక్కడ లావు, అక్కడ సన్నం అంటూ బెంగటిల్లే వారికే సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఆ సమస్యలకి కారణం అంగం కానేకాదు. వారి ఆలోచనలే అసలు కారణం. అంగం గురించి యువకులు అదే పనిగా ఆలోచిస్తూ, ఆత్మన్యూనతకు, ఆందోళనకు, ఆదుర్దాకు లోనై అసలు పని దగ్గరొచ్చే సరికి విఫలమవుతారు.

అందుకే అంగం గురించి ఆలోచించకండర్రా బాబూ, దాని మానాన్న దాన్ని వదిలేస్తే మీక్కావలసిన పని అది చక్కగా చేసి పెడుతుందని పదేపదే చెపుతున్నాం.

ఫ్రెన్యులం సమస్యలు

శిశ్నశీర్షానికి అడుగున ఉండే చర్మపు తాడు (చర్మపు పట్టి) (పటం 8) ఒకోసారి మరీ కురచగా ఉండి, అంగ శీర్షాన్ని విల్లులా కిందికి వంచుతుంది. అంగం స్తంభించినపుడు చాలా బాధ కలగటంతో పాటు అంగశీర్షం కొక్కిలా కిందికి వంగిపోతుంది. అటువంటప్పుడు డాక్టరును సంప్రదించాలి. ఫ్రెన్యులమ్‌ని కత్తిరించి ఈ సమస్య లేకుండా చేస్తాడు.

కార్డీ (Chordee) అని మరో సమస్య ఉంది. అంగం స్తంభించినప్పుడు నొప్పితో పాటుగా, అంగం మొత్తం కొక్కిలా క్రిందికి వంగిపోతుంది. (పై కేసులో అంగశీర్షం మాత్రమే వంగుతుంది. ఈ కేసులో అంగం మొత్తం వంగిపోతుంది) పురుషాంగం కన్నా, దానిలోపల ఉన్న మూత్రనాళం కురచగా ఉండటం వల్ల కార్డీ ఏర్పడుతుంది. దీన్ని యూరాలజిస్టు



పటం 18. కార్డీ

ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేయగలరు.

తొలిసారి రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు చాలా మందికి ఈ ఫ్రెన్యులం తెగి రక్తం వస్తుంది. గాభరా పడక్కర్లేదు. డాక్టర్‌కి చూపించి మందు రాసుకుంటే సరిపోతుంది. కొందరికి ఫ్రెన్యులం తెగదు! సాగుతుంది. ఈ రెండిటిలో ఏది జరిగినా ఒకటే!

సుంతీ

అంగం చివర కండను (శిశ్న శీర్షాన్ని) కప్పి ఉంచిన పూర్వచర్మాన్ని తొలగించే ఆపరేషన్‌ని సుంతీ అంటాం.

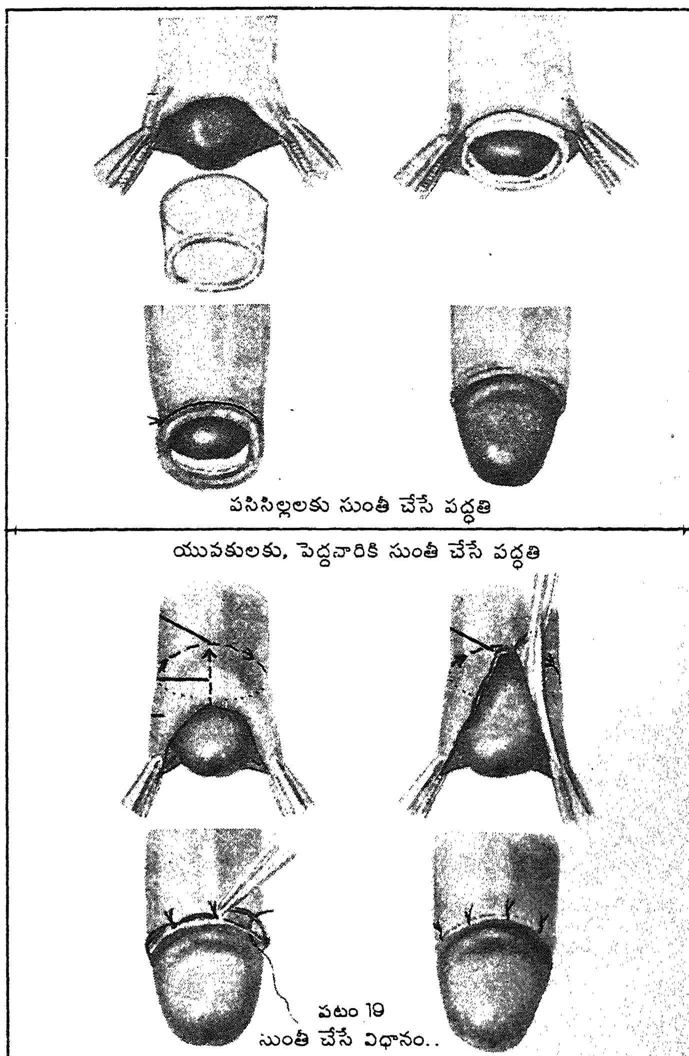
శిశ్నశీర్షాన్ని పూర్వచర్మం బిగపట్టేసి ముందుకి వెనక్కి జరగని పరిస్థితి ఏర్పడినపుడు సుంతీ చేస్తారు. లేదాపుట్టుకనుంచీ పూర్వ చర్మం అంగశీర్షాన్ని కప్పి ఉంచి, కేవలం మూత్రం పోసుకోవడానికి మాత్రమే రంధ్రం ఉన్నవారికి చేస్తారు.

పూర్వచర్మం క్రిందపాచివల్ల వ్యాధులు పదేపదే కలుగుతూ ఉన్నా, పూర్వ చర్మంపై పులిపిర్లు ఏర్పడినా సుంతీ చేస్తారు.

సుంతీ బాల్యంలోనే జరగాలి. అలా జరగటం వలన రక్త నష్టం యెక్కువ కాదు. గాయం తేలిగా మానుతుంది. అయితే, అవసరపడితే ఏ వయసు వారైనా సుంతీ చేయించుకోవచ్చు.

● ప్రతీ ఒక్కరూ విధిగా సుంతీ చేయించుకోవాలా?

జవాబు: అవసరం లేదు. సామాన్యంగా ఆరోగ్యవంతమైన అంగాలు



పటం 19
సుంతీ చేసే విధానం..

కలవారు సుంతీ చేయించుకోనవసరం లేదు. ఎటొచ్చీ పూర్వచర్మాన్ని శిశ్నశీర్షంపైకి లాగి అందలి పాచిని రోజూ శుభ్రంగా కడుక్కుంటూ ఉంటే చాలు. అలాంటి అవకాశం లేని వారు మాత్రం సుంతీ చేయించుకోవాలి.

• సుంతీ చేయించుకోవటం వలన సుఖవ్యాధులు అంటుకోవా?

జవాబు :సుంతీ చేయించుకున్నవారికి కూడా సుఖవ్యాధులు తప్పవు. అయితే సుంతీ చేయించుకోనివారికన్నా సుంతీ చేయించుకున్న కొన్ని సుఖరోగాలు వారికి అంత చప్పున అంటుకోవని చెప్పవచ్చు. కాని గనేరియా లాంటి కొన్ని వ్యాధులు మాత్రం సుంతీ జరిగిందా లేదా అని చూడవు. నిర్దాక్షిణ్యంగా సోకుతాయి.

• వైద్యశాస్త్రి రీత్యా సుంతీవల్ల ఇతర లాభాలేమన్నా ఉన్నాయా?

జవాబు : సుంతీ చేయించుకున్న వారి భార్యలలో చేయించుకోనివారి భార్యలలో కన్నా గర్భాశయానికి పుట్టి కురుపు వచ్చే ప్రమాదం చాలా తక్కువగా కనిపిస్తోందని ఇటీవల పరిశోధకులంటున్నారు.

• సుంతీవలన రతిలో సౌకర్యాలున్నాయా?

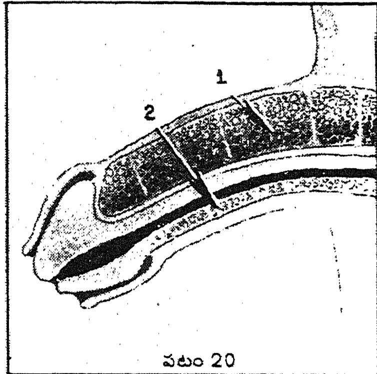
జవాబు : సుంతీ వలన శిశ్నశీర్షం మొద్దుబారి శీఘ్రస్కలనం తగ్గుతుందనే అభిప్రాయం ఉంది. ఇది కొంతవరకూ నిజమే.

అంగం వంకర

• అంగం ఒకపక్కకి వాలి ఉండటం ఏమైనా ప్రమాదమా?

జవాబు : కాదు. సాధారణంగా శిశ్నం స్తంభించినప్పుడు ఎడమపక్కకి వాలి ఉంటుంది. ఎందుకంటే డ్రాయరు తొడుక్కునేటప్పుడు మగవాళ్ళంతా అంగాన్ని ఎడమ పక్కకి సర్దుతారు. ఎడమ బీజం కొద్దిగా కిందికి దిగి ఉండటం వల్ల అంగాన్ని సర్దటానికి ఎడం పక్కనే చోటుఎక్కువ ఉంటుంది. ఇది అలవాటు చొప్పున జరిగిపోయేపని. కనుక ఈ కారణంగా అంగం కొద్దిగా ఎడమకి వంగి ఉండటం జరుగుతుంది. ఏమీ నష్టం లేదు.

1, 2 పురుషాంగంలోని టిస్యూలు అసమానంగా వ్యాకోచించటం వల్ల కూడా అంగ స్తంభన కొద్దిగా వంకరగా ఉంటుంది ఇదేమీ పెద్ద దోషం కాదు. రతికి ఆటంకం కాదు.



పటం 20

● నా అంగం స్తంభించినపుడు వంకరగా ఉంటుంది. అంగం మధ్యలో ఈ వంపు ఉంటుంది. ఎడమ పక్కకి వంగుతుంది. వంగిపోయిన అంగం యోనిలోకి ప్రవేశిస్తుందా? ఈ భయంతోనే నేను పెళ్ళి మానుకున్నాను. అంగం వంకర పోగొట్టే మందులున్నాయా?

జవాబు: అంగంలోపల ఉండే స్తంభక టిస్యూలలో ఒకటి స్తంభన సమయంలో అసమానంగా వ్యాకోచించటం వల్ల అంగం ఏదో ఒక పక్కకి కాని, కిందికి కాని వంగటం నూటికి 40 మందికి పైగా పురుషుల్లో జరుగుతుంది. కొద్దిపాటి వంకర అంగప్రవేశానికి ఆటంకం కలిగించదు. మీరు నిర్భయంగా పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు.

ఈ వంకర పోగొట్టే మందులు లేవు. శస్త్రచికిత్స చేయించాల్సినంత పెద్ద అవకరం కాదిది.

అయితే కొందరికి అంగం మరీ వంకరటింకర్లు పోతుంది. నడివయసు దాటేక ఈ అవకరం వస్తుంది. స్తంభన సమయంలో అంగంలో నొప్పి ఉంటుంది. అంగాన్ని నొక్కి చూస్తే దళసరి పెచ్చుల్లా (plaques) తగులుతాయి. వంకర రానురాను ఎక్కువవుతూ వస్తుంది. దీన్ని పైరోనీ

వ్యాధి (Pyronie's Discase) అంటారు. యిదివేరు. నడివయసు దాటేక కాని ఇది రాదని చెప్పానుకదా! ఇలాంటి రుగ్మత ఏర్పడితే మాత్రం యూరాలజిస్టుని సంప్రదించాలి.

● మొదటినుంచీ లేకుండా, మధ్య వయస్సులో కొందరికి అంగం వంకర పోతుంది. కారణమేమి?

జవాబు: యవ్వనారంభంతో అంగం వంకర తిరిగినట్లయితే ఫ్రెన్యు లమ్ కురచగా ఉండటం కారణమని చెప్పుకున్నాము. అట్టి ఫ్రెన్యులాన్ని



పటం 21

పురుషాంగం వంగిపోవటంతోపాటు, స్తంభించినపుడు నొప్పి కూడా ఉంటుంది. అంగంలో దళసరి పెచ్చులు తగులుతాయి. అలా జరిగితే దాన్ని పైరోనీ వ్యాధి అంటాం.

కత్తిరించటమే చికిత్స.

అలాకాక కొందరికి నడి వయస్సు వరకు అంగం సవ్యంగానే ఉండి ఆ తర్వాత వంకర తిరగటం ప్రారంభిస్తుంది. అది వ్యాధి. కెవర్నోసైటిస్ అని పేరు. వయసు మళ్ళినవారిలో ఈ వ్యాధి యెక్కువగా కనిపిస్తుంది.

మూత్రనాళవ్యాధి వల్ల అంగంలోని కేవర్నస్ భాగాలకు వాపు పుట్టి, పుండ్లయి, క్రమ క్రమంగా కొత్త టిస్యూలు యేర్పడతాయి. ఫలితంగా అంగం యేదో ఒక ప్రక్కకు తిరిగిపోతుంది. చిత్రపటం చూడండి.

ఆ పరిస్థితుల్లో యూరాలజిస్టు వద్ద చికిత్స చేయించుకోవాలి. దీని వలన అంగానికి పూర్వ స్థితి రాదు. కాని, కనీసం మరింత వంకరపోయే ప్రమాదం ఉండదు. అవసరమైతే ఆపరేషన్ చేసి సరిచేయగల శక్తి ఆ స్పెషలిస్టుకు ఉంది.

బిళ్ళలు

● గవద బిళ్ళలు (Mumps) దిగినట్లయితే ఏమైనా ప్రమాదమా?

జవాబు : యవ్వనం వచ్చిన యువకునికి తొడలలో గవద బిళ్ళలు దిగినట్లయితే ఆ కారణంగా వృషణాలలో మంట బయలుదేరే అవకాశముంది. ఫలితంగా వృషణాలు ఉబ్బుతాయి. వృషణాలలో వీర్యాన్ని తయారు చేసే యంత్రాంగం చెడిపోయే అవకాశం ఉంది. అట్టి వ్యక్తులలో కొందరు సంతానహీనులు అవుతారు. ఈ గవదబిళ్ళల వలన ఒక్క వృషణం గాని రెండు వృషణాలుగాని పూర్తిగా దెబ్బతినవచ్చును.

ఈ వ్యాధి సోకినప్పుడు ఇమ్యూన్ సీరంను ఇంజెక్టు చేయించుకోవచ్చు. యెటొచ్చీ ఇది చాలా ఖరీదైన వైద్యం. రోగికూడా కనీసం రెండు వారాలు మంచంపై కదలకుండా పడి వుండాలి.

బీజాలు (వృషణాలు, Testes)

● బీజాలు ఎంత సైజులో ఉండాలి?

జవాబు : బీజాలు ఏ వయసులో ఎంత సైజులో ఉండాలో తెలుసు

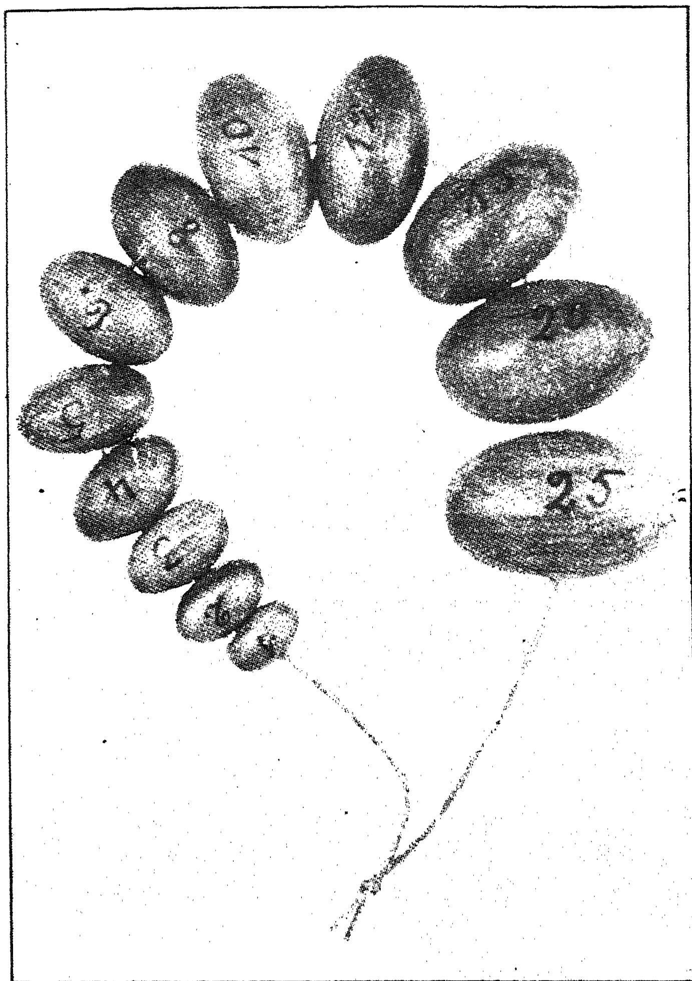
కోవడానికి "ప్రేడర్స్ ఆర్కిడోమీటర్" అనే పరికరం ఉంది. అది చెక్కతో చేసిన ప్రామాణికమైన సైజు గోళీలు దండ గుచ్చినట్టు ఉంటుంది. ప్రక్క పేజీ లోని పటం చూడండి. పరికరం ఎంత సైజుంటుందో బొమ్మ కూడా అదే సైజులో ప్రింటు చేసాము. కనుక బొమ్మతో మీ బీజాలను పోల్చి చూసు కుంటే సరిపోతుంది. బొమ్మలోని గోళీలపై నంబర్లున్నాయి కదా! మీ వయసు ఈ దిగువ పట్టీలో చూడండి. దాని ఎదురుగా వేసిన నంబరుని బొమ్మలో చూసుకోండి. మీ బీజాలు ఆ సైజుకి సమానంగా ఉండాలి. స్వల్పంగా అటూ ఇటూగా ఉన్నా ఫర్వాలేదు.

వయసు	**గోళీ నంబరు**
10 సం॥లలోపు	3, 4, 5 వీటిలో ఒక సైజు
10-12 సం॥ల మధ్య	5, 6, 8 "
12-14 సం॥ల మధ్య	8, 10, 12 "
14-18 సం॥ల దాటాక	15, 20, 25 "

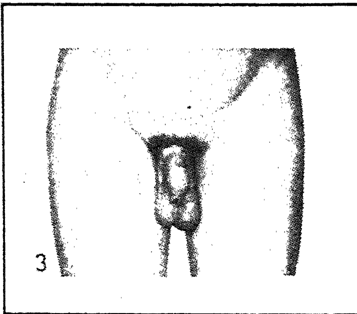
• మరి చాలా మందికి బీజాలు పెద్దవిగా ఉంటాయెందుకు? నా కస్సలు కిస్తా దగ్గర బీజాలు ఉన్నట్లు కనిపించదు. రోడ్డు మీద నడుస్తుంటే అందరూ నా కిస్తా వేపే చూస్తున్నారనిపిస్తోంది.

జవాబు : మీ బీజాలు చిన్నవేమోనన్న అనుమానం మీలో పాతుకు పోయింది. ఎవరూ మీకేసి చూడకపోయినా మీ ఆత్మన్యూనత మీ మనసుకి భ్రమ కలగజేస్తోంది. పెద్ద బుడ్డ వేలాడుతూ తిరిగే వాడి కిస్తాపై దృష్టి పడినట్టు చిన్న కిస్తా ఉన్నవాడిపై పడదు. అది మీ భ్రమ. అవి నిజంగా చిన్న వవునో కాదో పై బొమ్మతో పోల్చి చూసుకుని నిశ్చింతగా ఉండండి.

కొందరి వృషణాలు పెద్దవిగా ఉండటానికి కారణం సర్వ సాధారణంగా బీజంవాపు కావచ్చును. ఆ వాపు చాలాచిన్నదిగా ఉండవచ్చు. బాగా పెద్దదిగా ఉండవచ్చు. కొందరి వృషణాలు నిజంగానే పెద్దవిగా ఉంటాయి. కొందరికి ఫైలేరియా వాపు, గిన్న వరి బీజం వంటివి కారణ మవుతాయి.



పటం 22 వృషణాలు (బీజాలు) సైజుని సరిపోల్చుకునే పరికరం : ప్రేడర్స్ ఆర్కిడోమీటరు



పటం 23 వృషణాలు కాస్త ఎగుడు దిగుడుగా ఉంటాయి. కంగారు పడక్కర్లేదు

బీజాలు చిన్నవిగా ఉన్నా అవి పనిచేసే తీరు సరిగా ఉంటే చాలు. పెద్దబీజాలు బాగా పని చేస్తాయనీ, చిన్నవి తక్కువ స్థాయిలో పని చేస్తాయనీ అనుకోవద్దు.

● నా బీజాలలో ఒకటి కిందకి, ఒకటి పైకి ఉంది. నాకు ఆందోళనగా ఉంది.

జవాబు: బీజాలలో ఒకటి (సాధారణంగా ఎడమ బీజం) రెండవ దానికంటే కిందికి ఉంటుంది. ఈ ఫోటోలో చూడండి మీకే తెలుస్తుంది.

● నా మూత్ర పిండాలు ఎల్లప్పుడూ పైకీ, కిందికీ తిరుగుతూ ఉంటాయి. అది చూసినప్పుడల్లా నాకు మనశ్శాంతి పోతోంది.

జవాబు : "మూత్రపిండాలు" కావు బాబూ, వాటిని వృషణాలు, బీజాలు అంటారు. అవి వుండే సంచీ పేరు బీజకోశం.

ఇకపోతే బీజకోశం లోపల బీజాలు స్వేచ్ఛగా కదులుతాయి. ఒక బీజం కంటే రెండవది సాధారణంగా కొంచెం పెద్దదిగా ఉంటుంది. అలాగే బీజకోశం కూడా కొంతసేపు లూజుగా వేల్లాడుతూ కనిపిస్తుంది. కొంతసేపు బాగా దగ్గరగా ముడుచుకొని, ముడతలు పడి గట్టిగా ఉండలా కనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ సహజ లక్షణాలే కనుక ఆందోళన పడనవసరం లేదు.

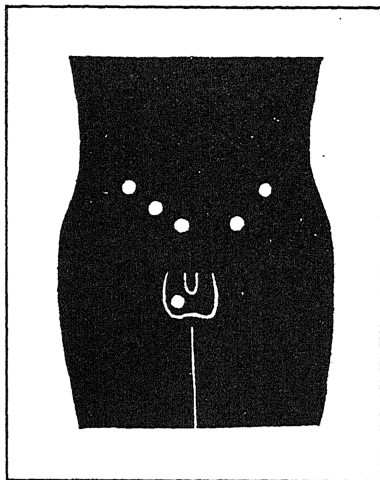
● బీజకోశాల చర్మం మిగతా శరీరం రంగు కంటే నల్లగా ఉంటుందా?

జవాబు : అవును. అందులో వర్ణ పదార్థం ఎక్కువ చేరుతుంది.

● బీజకోశంలోకి వృషణాలు జారకపోవటం వల్ల పురుషుడికి ఏదైనా నష్టం వుందా? అది అతని దాంపత్య సుఖానికిగాని, వివాహ యోగ్యతకు గాని,

ప్రమాదం తెచ్చి పెడుతుందా?

యవ్వనం వచ్చినప్పటికీ వృషణాలు బీజకోశంలోకి దిగకుండా ఉన్నట్లయితే అవి క్షీణించి (atrophy) వీర్యకణాలను తయారుచేసే శక్తిని పోగొట్టుకుంటాయి. అయితే అతని భౌతిక, మానసికాది స్వభావాలేమీ చెడిపోవు. కాబట్టి వృషణాలు బీజాల్లోకి జారనప్పటికీ పురుషుడి గాని, మగతానికీ, రతికీ ఆరోగ్యానికి గాని లోపం ఉండదు. ఎటొచ్చీ ఆ వృషణం వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చెయ్యదు. సంతానోత్పత్తికిగాను పనిచేసే వృషణం ఒక్కటి ఉన్నా చాలు!



పటం 24
కొందరికి వృషణాలు బీజకోశంలోకి దిగకుండా కడుపులో ఉండి పోతాయి. అలా ఎక్కడెక్కడ ఉండిపోతాయో చూడండి!

● అయితే ఒక వృషణంతో పుట్టినవాళ్ళు కూడా ఉన్నారా? అది సాధ్యమేనా?

జవాబు : ఒక్క వృషణంతోనే పుట్టేవాళ్ళు వెయ్యికి ఇద్దరు కన్నా ఎక్కువ ఉండరు. కొందరు ఒక్కటీ, మరికొందరు రెండూ కూడా వృషణాలు లేకుండా పుడతారు. తల్లి కడుపులో వున్నప్పుడు ఈ వృషణాలు మగ శిశువు ఉదరకోశంలో వుంటాయి. ఇక శిశువు పుడతాడనగా అవి ఊరుసంధిలోని కాల్వ నుంచి క్రిందకి జారి బీజకోశంలో ఆశ్రయమేర్పరచుకొంటాయి. అది సాధారణంగా జరిగే సంగతి. ఇక అసాధారణ పరిస్థితులలో వీటిలో ఒకటి గాని, రెండూ గాని అలా జారకుండా కడుపు

లోనే ఉండిపోవచ్చు. అప్పుడు వాటిని "అనవరోహణ వృషణములు" (Undescended testicles) అంటారు. సామాన్యంగా అట్టి పిల్లల్లో పుట్టిన ఏడాదిలోపు వాటికవే క్రిందకు జారుతాయి. అలా జారకపోతే (రెండు సం॥ల వయసు నిండే లోగానే) చిన్నతనంలోనే బిడ్డకు ఆపరేషన్ చేయించి బీజాలను బీజకోశాల్లో పెట్టించడం మంచిది. దాని వల్ల ఆ బిడ్డకు భవిష్యత్తులో సంతానార్హత తప్పకుండా ఉంటుంది.

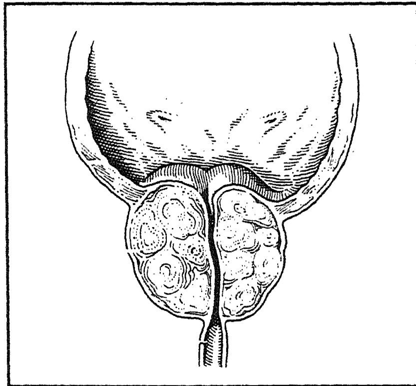
• బీజాలు బీజకోశంలోకి దిగకుండా కడుపులోనే ఉండిపోతే కేన్సరు వస్తుందంటారు నిజమేనా?

జవాబు : కడుపులో ఉండిపోయిన బీజాలకు కేన్సరు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక చిన్నతనంలో ఆపరేషన్ చేయించుకోలేకపోయినవారు ఏ వయసులో ఉన్నప్పటికీ ఆపరేషన్ చేయించేసుకోవటం మంచిది.

ప్రోస్టేటు గ్రంధి పెరుగుదల (Hypertrophy)

• మూత్రావయవా లకు, ప్రోస్టేటు గ్రంధికీ ఎలాంటి సంబంధం వుంది?

జవాబు : ఉపనత గ్రంధి (ప్రోస్టేటు) జననేంద్రియాలకు సంబంధించిన అవయవ మైనప్ప టికీ అది మూత్రనాళాన్ని చుట్టి ఉండటం చేత, ఈ గ్రంధికి యే రోగం వచ్చినా అది రెండింటికీ కష్టం తెస్తుంది. అది శరీరంలో నున్న స్థలాన్ని బట్టి, అది చేసే పనిని బట్టి ఈ ఉపనతగ్రంధి మూత్ర సంబంధమైన దోషాలవల్ల గాని కామ సంబంధమైన దోషాలవల్ల గాని నష్టపడే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా గనేరియా, నాన్-గనేరియాలు తగిలినప్పుడు వాటికి వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే అవి పైకి ప్రాకి ఈ గ్రంధిని పట్టుకుంటాయి. (గనేరియా చాలా లేతదశలో మూత్రవాహిక ముందరి భాగంలోనే నివాస మేర్పర్చుకుంటుంది. చాలా రోజులకు గాని యిది యెగబ్రాకి ఉపనత గ్రంధిని చేరుకోదు. గనేరియాయే కాక మరి కొన్ని ఇతర వ్యాధులు కూడా ప్రోస్టేటుని బాధిస్తాయి).



పటం 25
ప్రోస్టేటు వాపు సాధారణంగా 50 ఏళ్ళ వయసులోపు రాదు.

● ఒకనికి ఉపసత గ్రంధి బాగా పెరిగిపోవటం వల్ల మూత్రవిసర్జన చాలా కష్టమైంది. అతనికి ఆపరేషన్ చేసి ఆ గ్రంధిని తొలగించారు. అట్లా పెరగటానికి కారణం వుందా?

జవాబు : ఈ ఉపసత గ్రంధి పెరగటానికి కారణాలను ఇంకా కనిపెట్టలేదు. కాని సుఖ రోగాలు మాత్రమే కారణం కావని కనిపెట్టారు. సాధారణంగా కొందరిలో ఏభై సంవత్సరాల వయస్సు దాటేసరికి ఇది పెరగ నారంభిస్తుంది. ఇది ఆక్రమించిన స్థలాన్ని బట్టి ఇది మూత్ర విసర్జనకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. పెద్దవయసులో మూత్ర విసర్జన సమస్యలకు ఇది ప్రధాన కారణం. కొన్ని రకాల మూత్ర వ్యాధులు కూడా ఈ వాపు వల్ల రావచ్చును. ప్రోస్టేటు బాగా పెరిగినట్లయితే ఇందులో కొంత భాగాన్ని పూర్తిగా తొలగించవలసి వస్తుంది.

● ప్రోస్టేటువాపు సంతానోత్పత్తికి ప్రతిబంధకమవుతుందా?

జవాబు : దీని వలన సంతానోత్పత్తికి కొంత ప్రతిబంధకం యేర్పడుతుంది. ఈ గ్రంధి పూర్తిగా పాడవటం వలన ఇది ఉత్పత్తి చేసే ద్రవం తగ్గి, వీర్యకణాల చలన శక్తి నశించవచ్చు. అయినంతలో అది సంతానోత్పాదన శక్తిని పూర్తిగా మాత్రం తగ్గించదు.

ఈ గ్రంధిని తొలగించినట్లయితే వీర్యం ప్రతిష్టంభించవచ్చు. అయినా

రతి క్రియకు యేమీ అభ్యంతరముండదు.

తడి

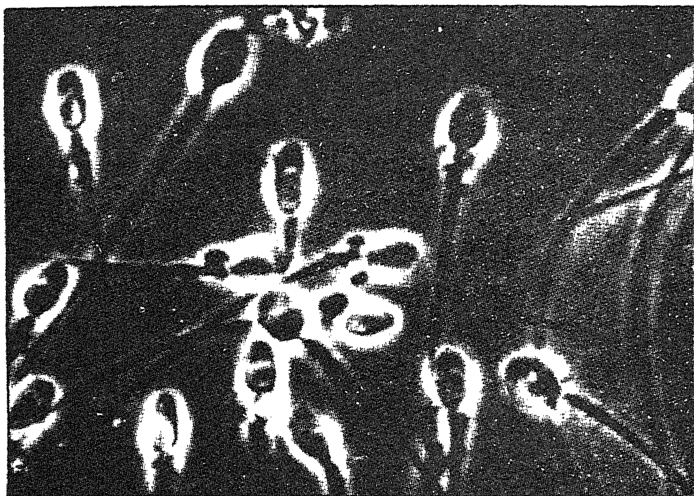
● ఇంద్రియం ప్రకోపించినప్పుడు దాని కొసని కొద్దిగా తడి అవుతుంది. అది వీర్యమేనా?

కాదు. దానికీ వీర్యానికీ సంబంధం లేదు. మూత్రనాళం రెండు పనులు చేస్తుంది కదా! మూత్రానికీ వీర్యానికీ కూడా ఇది ఏకైకమార్గం. మూత్రం స్వాభావికంగా ఆమ్లాలకు చెందినది. ఆమ్లాలు వీర్యకణాలను నాశనం చేస్తాయి. అందుచేత ఈ మార్గంలోవున్న ఆమ్ల ఛాయల్ని కూడా నాశనం చేయటం కోసం కౌపర్‌గ్రంధులు క్షారద్రవాలను ఈ కాల్వలోనికి కామోద్రేక సమయంలో పంపిస్తాయి. అలాగే మూత్రనాళం గోడల్లో ఉన్న లిట్టరు గ్రంధులు కూడా జిగట ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ ద్రవాలు మూత్రనాళంలోని ఆమ్లాలను విరిచివేసి, వీర్యకణాలు సురక్షితంగా ప్రయాణం చేయటానికై సహకరిస్తాయి. మూత్రవాహికను తడిపి వీర్యం జోరుగా ప్రహించటానికి వీలుగా తోడ్పడ తాయని కొందరంటారు.

● నాకు అంగం స్తంభించగానే రతికి ముందే అంగంలోంచి రెండు చుక్కల 'వీర్యం' బయటకు వస్తుంది. దాంతో అంగం మెత్తబడిపోతోంది. రతి చేయలేకపోతున్నాను.

జవాబు : అంగం స్తంభించగానే అంగంలోంచి బయటకొచ్చే రెండు చుక్కల ద్రవం వీర్యం కాదు. దీన్ని రతి ద్రవం అంటారు. కౌపరు గ్రంధులు, లిట్టరు గ్రంధులు ఈ ద్రవాన్ని విడుదల చేసి మూత్రనాళాన్ని తడిపి వీర్యం జారుకుంటూ వచ్చేందుకు అనువుగా సిద్ధం చేస్తాయి.

స్త్రీకి కోరిక కలిగితే యోనిజారుడు ద్రవాలతో తడిసిపోతుంది. అలాగే అంగం స్తంభించగానే పురుషుడికీ ఈ 'తడి' అవుతుంది. అలా అవటం మంచిదే కాని చెడుకాదు. 'వీర్యం వచ్చేసిందన్న' భయం మీలో కలిగినందువల్ల అంగం మెత్తబడుతోంది! అంతే!



పటం 26 వీర్యకణాలు

వీర్యం

● అస్తమానూ వీర్యం తయారవుతూనే వుంటుందా? లేక కామోద్రేకం కలిగినప్పుడే తయారవుతుందా?

వీర్యంలో ఇమిడివుండే అన్ని ద్రవాలూ నిరంతరం ఊరుతూనే ఉంటాయి. కాని కామోద్రేకపు చరమావస్థలో ఇంక ఇంద్రియ స్ఖలనం అవుతుందనగా కాని అవి ఏకంకావు. ఆ సమయంలో ఎపిడిడిమిన్ అనబడే వీర్య వర్ధక కోశంనుండి వీర్యకణాలు బయటపడేలా కండరాలు ఒత్తిడి చేస్తాయి. ఆ వీర్యంలో శుక్రకోశం తన పచ్చటి పదార్థం కూడా విడుదల చేస్తుంది. ఉపనత గ్రంధి మరికొంత ద్రవాన్ని మూత్రవాహికలోకి విడిచి పెడుతుంది. ఈ పనులన్నీ కండర సంకోచం వలన ఒక్కసారిగా జరుగుతాయి. మూత్రవాహికలోనే అవన్నీ ఏకమై తరంగాలుగా శిశ్నం

ద్వారా బయటపడతాయి.

● మూత్రమూ, వీర్యమూ ఒకే కాలువనుంచి వెలువడతాయి కదా! ఇంద్రియ స్ఖలన సమయంలో అవి రెండూ ఎందుకు కలియవు?

జవాబు : మూత్రేంద్రియాలలోనూ, జననేంద్రియాలలోనూ గల ఒక ప్రత్యేక అమరిక వలన అది సాధ్యం కాదు. వీర్యం వస్తున్నప్పుడు మూత్రాశయపు కంఠం బిగుసుకుపోతుంది. కండరాలు చేసే ఈ పని వలన మూత్రం ఆ సమయంలో మూత్రవాహికలోకి ప్రవేశించదు. అలాగే వీర్యం వెనక్కి మళ్ళీ మూత్రాశయంలో ప్రవేశించదు. సృష్టి వైచిత్రికి ఇదో ఉదాహరణ.

వీర్యకణాలు

● ప్రతీ స్ఖలనంలోనూ ఏ మాత్రం వీర్యకణాలుంటాయి?

జవాబు: సాధారణంగా మగవాడు విడిచిపెట్టే వీర్యం టీ చెంచాడు వుంటుంది. అందులో నూరు లక్షల దాకా వీర్యకణాలుంటాయి. సృష్టి వ్యాప్తిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రకృతి పురుష బీజకణాలను సమృద్ధిగా వెదజల్లుతుంది.

ప్రథమ స్కలనంలోనే యెక్కువ వీర్యకణాలు వుంటాయి. వీర్యం రాశి కూడ ఎక్కువే ఉంటుంది. రోజూ స్కలిస్తున్నా, రోజూ అనేకసార్లు స్కలిస్తున్నా వీర్యం బాగా విడుదల కాదు. వీర్యకణాలు కూడా తక్కువగానే విడుదలవుతాయి. ఒకటి రెండు రోజులు వ్యవధి యిచ్చి కలుస్తుంటే వీర్యం ఉత్పత్తి మామూలుగా ఉంటుంది.

వీర్యం విడుదల అయిన వెంటనే చాలా జిగురుగా ముద్దగా వుంటుంది. తరువాత 5 నిముషాల నుంచి అరగంటలోపు నీరుగా మారి పోతుంది. వీర్యం జిగురుగా ఉన్నప్పుడు వీర్యకణాలు నిశ్చలంగా వుంటాయి. వీర్యం నీరు కాగానే ఇక చురుకుగా చెలరేగుతాయి.

వీర్యకణాలు అతి సూక్ష్మంగా వుంటాయి. కంటికి కనిపించవు.

అంగుళంలో 60 వ వంతు పొడవుంటాయి. మైక్రోస్కోపులో గాని కనబడవు. అందులో వాటి చలనం చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ప్రతి ఎనిమిది నిముషాలకీ ఒక అంగుళం చొప్పున ఇవి చలిస్తాయి.

● వీర్యకణం ఎట్లా వుంటుంది?

జవాబు : గుండ్రని తల వుటుంది. చిన మెడ, పొడుగైన తోక వుంటాయి. గర్భధారణకు ఇవి ఉపకరిస్తాయి. వీటిలోని క్రోమోజోములు, జీన్సు పురుషుడి లక్షణాలన్నిటినీ నిక్షిప్తం చేసుకుని బిడ్డకు చేరవేస్తాయి.

తోక ఒకవైపు నుండి ఇంకొకవైపునకు చరచరా కొట్టుకొంటుంది. దానివలన వీర్యకణం కదులుతుంది.

● స్కలనం తర్వాత ఎంతసేపు వీర్యకణాలు సజీవంగా ఉండగలవు?

జవాబు : అవి విడుదలైన స్థలాన్ని బట్టి, అక్కడ వాతావరణాన్ని బట్టి ఉంటుంది. బయటి వాతావరణంలో వీర్యకణాలు కొన్ని గంటలకన్నా బతకవు. అదే, స్త్రీ అవయవంలో అయితే 7-8 రోజులు కూడా బ్రతికి ఉంటాయి. అతిశీతల పరిస్థితుల్లో రోజుల తరబడి బ్రతికే ఉంటాయి. కనుక వీటిని మంచుగడ్డ కన్నా తక్కువ చల్లదనంలో పెట్టెలో వుంచి యేళ్ళ తరబడి దాచవచ్చు.

● తక్కువ విరామం గల స్కలనాలలో వీర్యకణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయా?

ఉండవు. ఒకే రోజున జరిగే మొదటి స్కలనంలోనే చాలా మటుకు ఖాళీ అయిపోతాయి. అదే రోజు రెండవ స్కలనంలో తక్కువ వీర్యమూ వీర్యకణాలూ ఉంటాయి. మరో రతి చేస్తే వీర్యమే విడుదల కాకపోవచ్చు. వీర్యం సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి అవడానికి కనీసం 24-48 గంటలు పడుతుంది. స్కలనాలు వెంట వెంటనే జరిగేటట్లయితే వీర్యం పలుచగా ఉంటుంది. వీర్యకణాలు కూడా తక్కువగా వుంటాయి.

● వీర్యం పల్చబడిపోతే (పతలా అయిపోతే) నపుంసకత్వం వస్తుందా? సంతానం కలగదా?

జవాబు : వీర్యం చిక్కగా ఉండటం మగతనానికి చిహ్నం కాదు. అది పలచగా అయిపోయినప్పటికీ పుంసత్వానికి కాని, సంతానం కలగడానికి కాని ఆటంకం ఉండదు. రోజూ రతిలో కాని, హస్తప్రయోగం ద్వారా కాని స్కలనం పొందేవారికి ఇంద్రియం పలచగానే వెలువడుతుంది. 2-3 రోజులు విరామం యిస్తే చిక్కబడుతుంది.

స్కలన నిరోధం

• అసలు వీర్య స్కలనం కాకుండా కాపాడుకోవటం వలన శరీరానికి ఏమైనా లాభం వుందా?

జవాబు: వీర్య స్కలనం కాకుండా రతిని ఆపుచేయటం వలన శరీరం ఆరోగ్యవంత మవుతుందనే విశ్వాసం కొందరిలో ఉంది. ఈ ప్రక్రియకే "మేల్ కాంటినెన్స్" (పురుషేంద్రియ ప్రతిష్ఠంభన) అంటారు. దీని వలన ఆరోగ్యం మాటెలా ఉన్నా సంతాన నిరోధం మాత్రం జరుగుతుంది.

• స్కలనాన్ని ఆపివేస్తే వీర్యకణాలే మవుతాయి?

జవాబు : దీని వలన శుక్రవాహికలోనూ, ఎపిడిడిమిన్‌లోనూ నిల్వ వున్న వీర్యకణాలు క్రమంగా విచ్ఛిన్నమైపోతాయి. అదీగాక చిరకాలం రతికి దూరమై ఆ తర్వాత తొలిసారి పొందినవాడి వీర్యంలో బొత్తిగా నిస్సత్తువగా వున్న వీర్యకణాలే కనిపిస్తాయి. అలాకాక సామాన్యంగా రతి అనుభవిస్తున్నవాడి వీర్యంలోని కణాలు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉంటాయి.

హార్మోనులు

• హార్మోనులంటే ఏమిటి?

ఒకరకం ప్రత్యేకమైన గ్రంధులు విడుదల చేసే రసాయనిక పదార్థాలను హార్మోనులంటారు. ఇవి శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు రక్తం ద్వారా చేరి వాటిపై తమ ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఇవి వీర్యంలో కలవవు. శరీరం నుంచి బయటకుపోవు. పైగారక్తంలోనే కలిసిపోతాయి.

శరీరంలోని హార్మోను లను తయారు చేసే గ్రంథులు చాలా వున్నవి. మెదడుకు క్రిందవున్న పిట్యూటరీ గ్రంధి, కంఠంలో థైరాయిడ్ గ్రంధి, మూత్రపిండాలపై ఉన్న ఎడ్రినల్ గ్రంథులు, అవిగాక పురుషుడి వృషణాలు, స్త్రీఅండకోశాలు, ఇవి ముఖ్యమైనవి. కామ వ్యాపారంలో, వీర్యోత్పత్తిలో, అండోత్పత్తిలో, గర్భధారణలో- హార్మోనుల పాత్ర విశేషంగా ఉంటుంది.

వివిధావయవాలను, టిస్యూలను (ఉపాదానములను) ప్రేరేపించి, ప్రకోపింప జేసే శక్తి హార్మోనులకున్నది. ఈ గ్రంధులకు పరస్పర ప్రభావం వుంది. అందుచేత ఒకటి పనిచేయకపోతే మిగిలినవి కూడా సరిగా పనిచేయకపోవచ్చు.

● వృషణాలు తయారు చేసిన హార్మోను వీర్యంలో ఉంటుందా?

జవాబు : ఉండదు. వృషణాలు వీర్యకణాలను, హార్మోనులను తయారు చేస్తాయి. ఈ రెండూ బీజాల్లోని వేర్వేరు భాగాలనుంచి తయారవుతాయి. వీర్యకణాలు శుక్రవాహికలోకి, హార్మోనులు రక్తంలోకి పోతాయి.

పుంస్త్వాపహరణ

● పురుషుడిలో కామగ్రంధుల్ని తొలగించటం వలన యేం జరుగుతుంది?

జవాబు : యవ్వనం రాకముందే బాలుడిలో ఈ గ్రంధుల్ని తొలగించడం వలన అతని అభివృద్ధిలోను, ఆకారంలోను, వ్యక్తిత్వంలోను గొప్ప మార్పులు జరుగుతాయి. చాలా ఆసియా రాజ్యాలలో ఈ దురాచారం చిరకాలంగా అమలులో వుంటోంది. లింగ రహితులైన వ్యక్తుల్ని తయారు చేయటమే దీని ఆశయం. కొజ్జాలనబడే వారు వీరే! రాజాంతఃపురాలలో సేవకుల కిది ప్రధానమైన యోగ్యత. ఇట్టి ఆచారం ఆసియా దేశాలలోనే గాక ఇటలీలో కూడా అమలులో ఉండేది. రష్యాలో స్కాట్‌జీ మతస్థులు మతధర్మంగా తమ జననేంద్రియాలను తొలగించుకునేవారు.

వృషణాలను తొలగించటం వలన బాలుడిలో ఉపలైంగికలక్షణాలు పెరగవు. పురుష ప్రకృతికి విరుద్ధమైన నపుంసక ప్రకృతి అతనిలో

కనిపిస్తుంది. గడ్డం పెరగదు, గొంతుక కీచుగా వినిపిస్తుంది. శరీరం బాగా కొవ్వెక్కుతుంది. లైంగికావయవాలు పెరగవు. నపుంసకులుగా మిగిలి పోతారు. ఇట్టి నపుంసక ప్రకృతి గల వాళ్ళనే మనం కొజ్జాలంటాము.

• స్త్రీ పురుష హార్మోనుల వలన ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం ఏమైనా వుందా?

జవాబు: శరీర నిర్మాణానికీ, శరీర విధులకీ సంబంధించినంతవరకు స్త్రీ పురుషులలో తారతమ్యం ఈ హార్మోనుల వల్లనే కనిపిస్తుంది. బిడ్డ పుట్టగానే, ఆ బిడ్డ పెద్దదైన కొద్దీ లింగభేదాన్ని స్పష్టం చేసే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. యవ్వనం రావడంతోనే గెడ్డం, మీసం పెరగడం, అతని స్వర పేటిక విశాలమై కంఠస్వరం బొంగురు పోవటమూ, శరీరం పూర్తిగా పురుష లక్షణం పొందటమూ జరుగుతాయి. ఆడపిల్లలకు క్రమంగా శరీరం గుండ్ర పడటం, రొమ్ములు వికసించటం, తుంటి విశాలం కావటం జరుగుతుంది. వీటినే ఉపలైంగిక లక్షణాలంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు పశు పక్ష్యాదులలో కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ సెక్సు హార్మోనుల వల్లనే కలుగుతాయి.

• యవ్వనం వచ్చిన తర్వాత ఈ గ్రంధుల్ని (బీజాలను) తొలగించటం వలన యేమవుతుంది?

జవాబు : వయస్సు వచ్చిన తర్వాత గ్రంధుల్ని తొలగించటం వలన మార్పేమీ వుండదు. ఒకసారి ఉపలైంగిక లక్షణాలన్నీ రూపొందిన తరువాత పుంస్త్వాపహరణం జరిగినప్పటికీ అవి నశించలేవు. పోతే పెరుగుదలలో మార్పు, కొవ్వు పట్టటం, మానసిక, ఆవేశ పరమైన వైఖరుల్లో మార్పు సంభవించవచ్చును. కామవాంఛ, కాముకశక్తి క్రమేణా తగ్గిపోతాయి వాటిని చికిత్స ద్వారా సరి చేయవచ్చును.



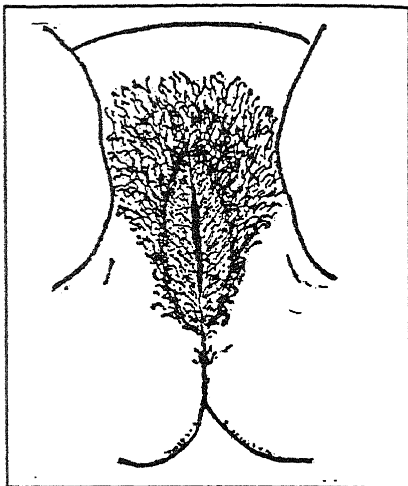
2

స్త్రీ జననేంద్రియం

పురుషుడి జననాంగాలు బయటకి వేల్లాడుతూ ఉంటాయనీ, స్త్రీ జననేంద్రియం పైకి కనబడకుండా చదునుగా, తొడల సందులో యిరుక్కుని ఉంటుందనీ అందరికీ తెలిసిందే! ఈ భేదమే బహుశా ప్రతి పురుషుడూ తన జననాంగాల గురించి అతిగా ఆందోళన పడుతూ ఉండటానికీ, స్త్రీ తన జననేంద్రియాల గురించి పెద్దగా ఆలోచించక పోవడానికీ కారణమనుకుంటాము.

కన్ను, ముక్కు, చెవి, కాలు ఎక్కడుందో తెలీని వారుంటారా? కాని యోనిశీర్షమేదో, అంతరాధరాలు ఏవో, మూత్రరంధ్రం ఎక్కడుందో స్త్రీలకు కూడా సరిగ్గా తెలియదు. తెలుసుకోవడానికి వారూ ప్రయత్నించరు. మన సమాజంలో జననాంగాల పట్ల వైఖరి అలా ఉంది. "అక్కడ ముట్టుకోకు", "అది పట్టుకోకు", "ఏమిటి చూసుకుంటున్నావ్? తిన్నగా ఉండలేవా?" అంటూ ప్రతి పిల్లనీ, పిల్లడినీ తల్లిదండ్రులు కసురుతారు. దాంతో, జననాంగాలు ఏవో కూడని అవయవాలనే భావం పరోక్షంగా కలుగుతుంది. ఆ జననాంగాలు తమకి చెందినవి కావన్నట్లు ప్రవర్తిస్తారు! - శుభ్రపరుచుకునే సమయంలో తప్ప వాటిని పట్టించుకోరు. ముఖ్యంగా స్త్రీల విషయంలో యిది మరీ నిజం. దానికి తోడు మలవిసర్జనని ఎంత అసహ్యించుకుంటారో, బహిష్టునీ అంతే అసహ్యించుకుంటారు. కనుక ఆయా అవయవాలనీ అంతే ద్వేషించడం జరుగుతోంది.

సంతానోత్పత్తి క్రియలో పురుషుడి పాత్రకన్నా స్త్రీ పాత్ర ఎన్నో



పటం 27 : కన్య యొక్క బాహ్య జననేంద్రియం

విధాల చిక్కులతో నిండి ఉంది. కేవలం వీర్య కణాలను ఉత్పత్తి చేయటం, వాటిని సూటిగా స్త్రీ జననేంద్రియంలోకి పంపటం మాత్రమే పురుషుడి బాధ్యతలు. ఆ తర్వాతి దంతా స్త్రీ పనే. ఆమె అండాలను తయారు చేస్తుంది. పిండం కూడా ఆమె శరీరంలోనే ఎదగవలసి వుంటుంది. స్త్రీ పురుష లైంగిక కణాలు కలసి పిండంగా ఏర్పడతాయి. ఆమెలో పెరుగుతున్న నూతన శిశువుకు కావలసిన ఆహారాన్ని కూడా ఆమె సరఫరా చేయాలి. కావున గర్భధారణకు సంబంధించిన అన్ని బాధ్యతలూ స్త్రీ దేవతే వహిస్తుంది.

స్త్రీలోని యోని ప్రధానంగా రతికి ఉపయోగింపబడే అంగం మాత్రమే అయినప్పటికీ దానికి సంబంధించిన ఇతర అంగాలను గురించి కూడా తెలుసు కోవటం అవసరం.

స్త్రీ బాహ్యజననేంద్రియా లన్నిటినీ కలిపి 'యోని' (Vulva) అంటాం. కామపీఠం (వెంట్రుకలుండేచోటు), యోని పెదవులు, యోని శీర్షం, పెరీనియం - ఇవన్నీ కలిసి యోని అవుతాయి. రతి నిర్వహించే నాళాన్ని వాడుకలో 'యోని' అంటున్నప్పటికీ దాన్ని బీజవాహిక (Vagina వెజైనా) అనటం కరెక్టు.

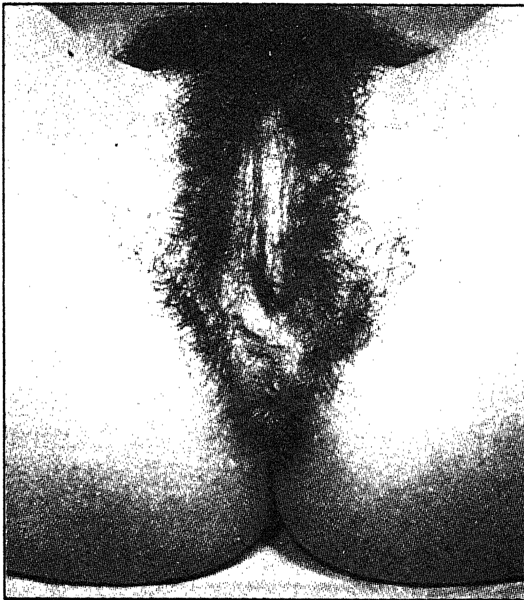
బీజవాహికతోపాటు, గర్భాశయం, అండకోశాలు, అండవాహికలు...

ఇవి స్త్రీ శరీరంలోపల ఉండే జననాంగాలు.

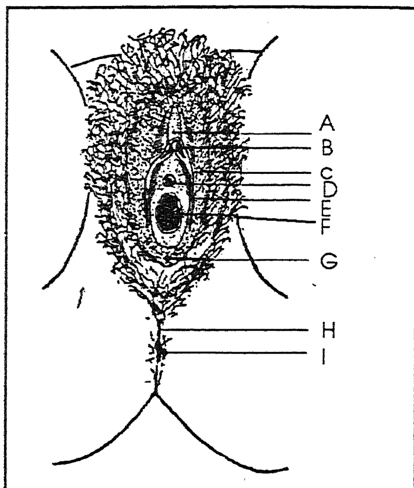
ఇకపోతే రొమ్ములను 'ద్వితీయ జననేంద్రియాలు'గా చెప్పుకోవాలి. సంతానోత్పత్తిలో వీటికి ప్రాధాన్యత తక్కువ.

కామపీఠం

స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ పొత్తి కడుపు క్రింద వెంట్రుకలతో నిండియున్న మెత్తని పరుపు వంటి త్రికోణాకారపు భాగాన్ని కామపీఠ(మోన్స్ వెనిరిస్) మని చెపుతారు. ఇది ఉభయులలోనూ ఒకే విధంగా ఉంటుంది. స్త్రీలో కొంచెం కొవ్వు యెక్కువగా పట్టి చూడటానికి ఉబ్బినట్లుగా కనిపి



పటం 28: కన్యబాహ్య జననేంద్రియం ఇలా కనిపిస్తుంది. ద్వారం ఎక్కడుందో తెలియక కొందరు మగవాళ్ళు అంగప్రవేశం చెయ్యలేకపోతారు.



పటం 29:
సంసార స్త్రీ బాహ్య జననేంద్రియం
A. పూర్వచర్మం B. యోనిశీర్షం,
C. బాహ్యాధరం, D. మూత్రద్వారం
E. అంతరాధరం, F. బీజవాహిక,
G. ఫూర్చైట్ H. పెరీనియం I.మలద్వారం

స్తుంది. దీన్లో ఉన్న నాడులవల్ల, కావం పీఠాన్ని మర్దించినప్పుడు సంఖానంభూతులు కలుగుతాయి.

వెంట్రుకలు

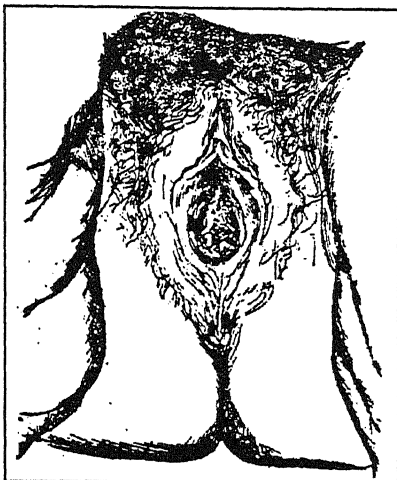
పురుషునిలోని కామపీఠం మీద వెంట్రుకలు ఊర్ధ్వముఖం గాను, స్త్రీలో అధో ముఖంగాను ఉంటాయని లోగడ చెప్పు కున్నాము. పురుషుని వెంట్రుకలకన్నా స్త్రీల వెంట్రుకలు కురచగా ఉంటాయి. ఉభయులలోనూ ఉంగరాలు తిరిగి ఉంటాయి. (ఉండకపోయినా దోషంకాదు) శిరస్సు మీద వెంట్రుకల రంగుతో ఈ వెంట్రుకల రంగు పోలి వుంటుంది. ఒకప్పుడు అంతకన్నా ఒకవన్నె నల్లగా ఉండవచ్చు.

కామాంగాలను పరిశుభ్రపరుచుకోవటం చేతకాని వారిలో వెంట్రుకలు చెమటతో తడిసి బూడిదరంగుగా మారవచ్చు. తలమీద జుట్టు పూర్తిగా నెరిసిన తరువాత కొన్నేళ్ళకు కామపీఠం మీద జుట్టుకూడా నెరవక తప్పదు. అప్పుడు అక్కడ వెంట్రుకలు పూర్వమంత దట్టంగా వుండవు.

అయితే అలా కామపీఠం మీద తిష్ట వేసుకున్న ఈ వెంట్రుకల

ఉపయోగం ఏమిటి?

ఒకప్పుడు- ముఖ్యంగా మనిషి బట్టలు తొడగటం నేర్వని యుగాల్లో - స్త్రీ ఎదకి వచ్చినప్పుడు (అండం విడుదలయ్యే కాలం) ఆమె జననాంగ ప్రాంతం నుంచి వెలువడే ఒకరకమైన వాసనను నలుదిశలా ప్రసరింప చేయటానికి ఈ వెంట్రుకలు ఉపయోగపడేవని కొందరంటారు.

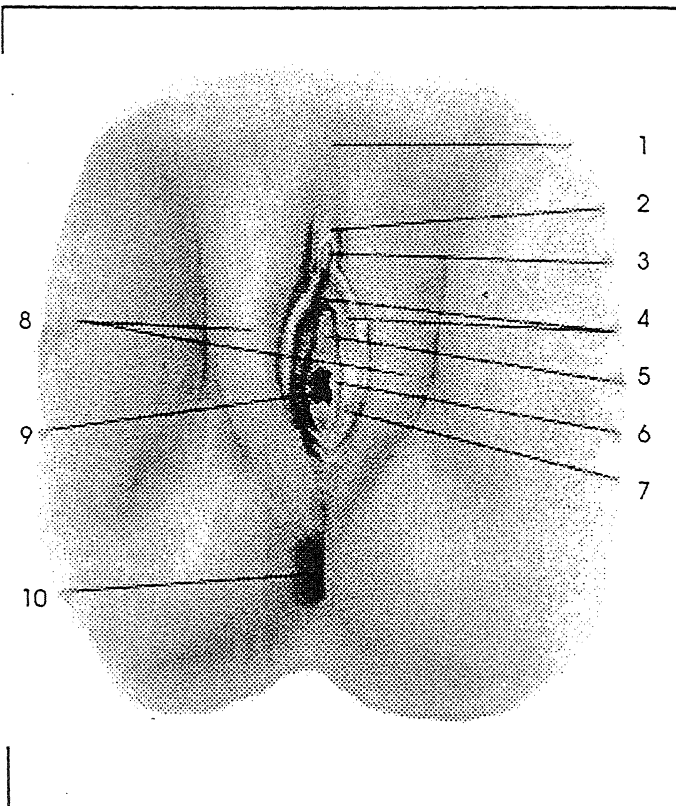


పటం 30: బిడ్డలు కన్న స్త్రీ యొక్క బాహ్య జననేంద్రియం

చెమట గ్రంధులు :

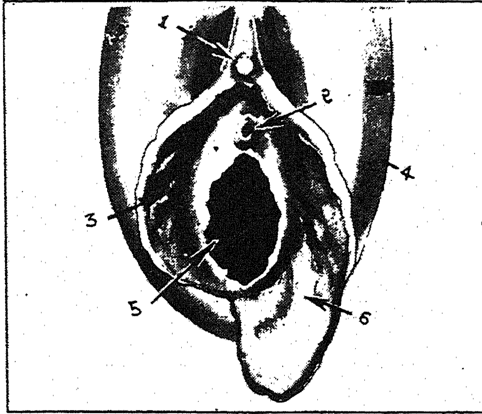
కామపీఠంలోను, చంకల్లోను చనుమొనల చుట్టూను ఉండే చెమట గ్రంధులకు "ఎపోక్రిన్" గ్రంధులని పేరు. శరీరంలో ఇతరచోట్ల ఉండే చెమట గ్రంధులకు "ఎక్రయిన్" గ్రంధులని పేరు. ఈ రెండింటికీ చాలా తేడా వుంది. ఈ ఎపోక్రిన్ గ్రంధులు బాల్యం పోయి యవ్వన దశవచ్చే వరకు పని చెయ్యవు. కనుక శరీరంలోని ఇతర కామగ్రంధులకీ వీటికీ ప్రత్యక్ష సంబంధముందని చెప్పుకోక తప్పదు.

వాసన: కామోద్రేకం కలిగిన సమయంలోఒక్కొక్క వ్యక్తి నుండి ఒక్కొక్క రకం వాసన వెలువడుతుంది. అట్టి ఈ వాసనని ఈ ఎపోక్రీన్ గ్రంధుతే విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఎపోక్రిన్ గ్రంధులు జాతికొక రకంగా వుంటాయి. ముఖ్యంగా నీగ్రోలలో ఈ గ్రంధులు బాగా పెరగటం చేత



పటం 31: స్త్రీ జననేంద్రియాలు

1. కామపీఠం 2.. యోనిశీర్షపు పడగ 3. యోనిశీర్షం 4. అంతరాధరాలు
5. మూత్రద్వారం 6. కన్నెపొర 7. బార్థలిన్ గ్రంథులు 8. బాహ్యాధరాలు
9. బీజవాహిక ముఖద్వారం 10. మలద్వారం



పటం 32 : 1. యోనిశీర్షం, 2 మూత్రద్వారం, 3. సాధారణంగా ఉండే అంతరాధరపు ప్రమాణం, 4. బాహ్యాధరం, 5. బీజవాహిక, 6. పెరిగిన అంతరాధరం

కామోద్రేక సమయంలో వారి నుండి చాలా తీవ్రమైన వాసన వెలువడి చాలా దూరం వరకు వ్యాపిస్తుంది.

బాహ్యాధరాలు (Outer lips, labia majora)

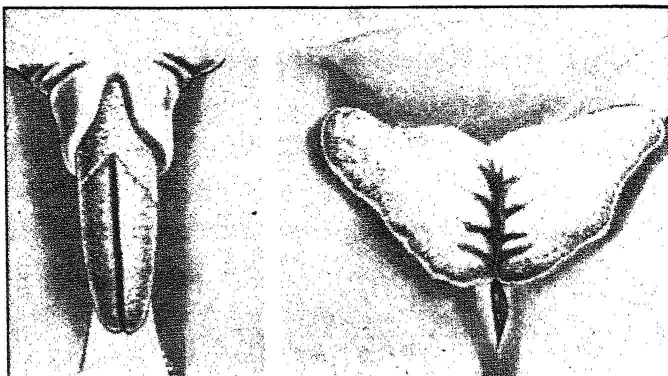
మెత్తని దూది పింజలవంటి చర్మపు మడతలు రెండు యోని ద్వారాని కిరువైపులా వుంటాయి. వాటినే బాహ్యాధరాలంటారు. అనగా బయటి పెదవులు. చెమట గ్రంథులు, నూనె గ్రంథులు విస్తారంగా వీటిలో ఉంటాయి. ఇవి గుండ్రంగా మడతపడి వుంటాయి. వీటిల్లో కాస్త కొవ్వు, కాస్త కండా ఉంటుంది. కన్యల్లో ఈ రెండూ ఒక దానికొకటి దగ్గరగా హత్తుకుని వుంటాయి. ఈ రెండింటికీ మధ్య యోని ద్వారం సన్నటి చీలికలా మాత్రమే కనిపిస్తుంది. అయితే కామానుభవం పొందిన స్త్రీల లోను, సంతానాన్ని కన్న స్త్రీలలోను, ఈ బాహ్యాధరాలు చాలా ఎడంగా వుంటాయి. 27,28 చిత్రపటాలను చూడండి. బాహ్యాధరాల

వెలుపలి భాగంపై వెంట్రుకలు చాలా పల్చగా వుంటాయి. లోపలివైపు చర్మం పల్చని గులాబీ రంగుపొరతో కప్పి ఉంటుంది. కామానుభవం ఎక్కువైనకొద్దీ ఈ భాగపు గులాబీరంగు పోయి నల్లబడటం, బాహ్యాధరాల మందం హెచ్చటం జరుగుతుంది. ఈ బాహ్యాధరాల లోపలి ఉపరితలం కామోద్రేక సమయంలో జారుడు పదార్థంతో చక్కగా తడుస్తుంది.

అంతరాధరాలు (Inner lips, labia minora)

బాహ్యాధరాల చేత కప్పబడి వాటికి లోపలివేపుకు ఉన్న మరో జత చర్మపు మడతలకు అంతరాధరాలు (లేబియా మినోరా) అని పేరు. యోనిశీర్షం వద్ద అవి విరివియై దానిని కప్పే పూర్వచర్మంగా తయారవుతాయి. వీటిలో క్రొవ్వు ఉండదు.

మామూలుగా ఇవి బాహ్యాధరాలకు మధ్యన అణిగి పడిఉంటాయి. అలాకాక కొందరిలో ఇవి బాహ్యాధరాలను కూడా దాటి పైకి రావచ్చును. అలా వచ్చినప్పుడు ఇవి పొడిగా, గట్టిగా మెలితిరిగి నల్లగా ఉండ



పటం 33: 'హాటెన్‌టాట్' వంటి కొన్ని ఆఫ్రికన్ జాతుల్లో అంతరాధరాలు విపరీతంగా సాగిపోయి వేలాడుతుంటాయి. వాటిని హాటెన్‌టాట్ వస్త్రం అంటారు.



మామూలు స్థితిలో యోనిశీర్షం

కామోద్రేక సమయంలో పెద్దదైన యోనిశీర్షం

పటం 34 : 1. యోనిశీర్ష శరీరంలో వుండే శూన్యప్రదేశాలు ఇవే. కామోద్రేక సమయంలో వీటిలో రక్తం చేరటం వల్ల అది పెద్దదౌతుంది.

2. యోనిశీర్ష దేహం

3. యోనిశీర్షం స్త్రీ శరీరంలోని ఇతర అంగాల పరిమాణాన్ని బట్టి దీని ప్రమాణం ఉందనుకోరాదు. ఇతర కామాంగాల ప్రమాణానికీ దీనికీ ఏమీ సంబంధం లేదు. కొందరిలో ఇది శిశ్నంవలె రెండున్నర అంగుళాల వరకు ముందుకు పొడుచుకు వచ్చిన నిదర్శనాలున్నవి. రతిలో ఈ యోనిశీర్షంపై ఒత్తిడి పడేందుకు తగ్గ భంగిమను అనుసరించినట్లయితే స్త్రీ తప్పక ఉద్రిక్త అయి సుఖాన్ని పొందుతుంది.

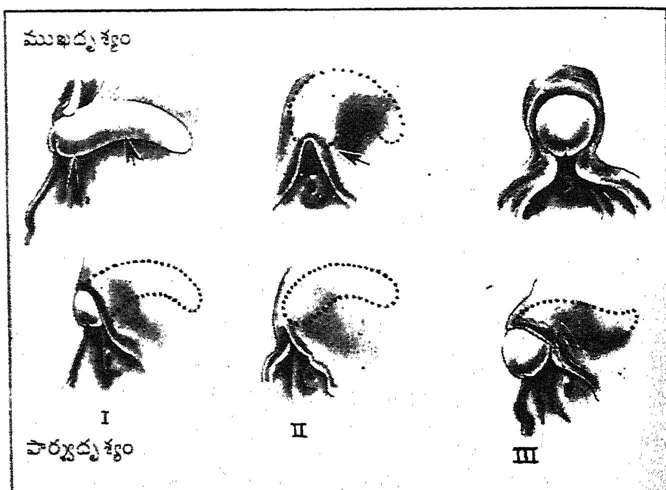
వచ్చును. కామానుభవం బాగా ఉన్న వారిలోనూ, స్వయంతృప్తిలో అంతరాధరాలను నలుపుకునే వారిలోనూ ఈ పై లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఈ అంతరాధరాలు రెండూ పై భాగంలో కలుసుకుని యోనిశీర్షాన్ని 'మేలి ముసుగు'లా కప్పుతాయి. ఈ ముసుగుని "పడగ" (clitoral hood) అంటారు. దీన్ని మగవాడి అంగపూర్వచర్మానికి సమానార్థకంగా భావించవచ్చు.

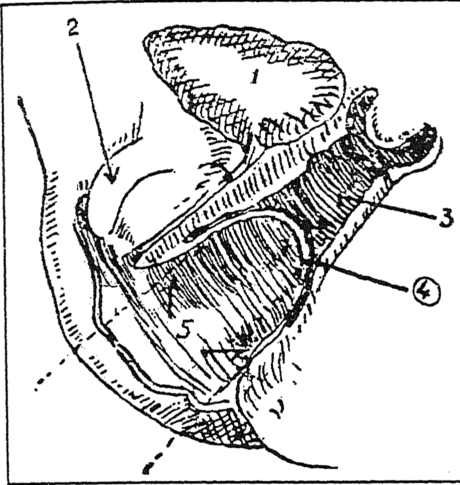
అంతరాధరాలలో ఉన్న నిశితమైన నాడుల వల్ల అంతరాధరాలు కూడా కామోద్రేక సమయంలో బిరుసుగా, పెద్దవిగా అవుతాయి. పైగా యోనిశీర్షాన్ని కొద్దిగా దిగువకు బిగలాగుతాయి.

స్త్రీకి అంతరాధరాలకు ఏవైనా వ్యాధులు (పైపై చర్మవ్యాధులు కూడా) సోకితే వాటి ఒరపిడి వల్ల స్త్రీకి బాధాకరమవుతుంది.

హాటెన్‌టాట్, బోస్జిన్‌మన్ జాతి స్త్రీలల్లో ఈ అంతరాధరాలు బాహ్యాధరాల్ని దాటి 4, 5 అంగుళాల వరకు పొడవుగా కనిపిస్తాయి. వీటిని "హాటెన్‌టాట్" వస్త్రాలని (hottentot apron) అంటారు. ఆఫ్రికా లోని కొన్ని అనాది జాతుల్లో ఈ అంతరాధరాలు విపరీతమైన పొడవుగా ఉండటం వల్ల రతి అసాధ్యమవుతుంది. కనుక వారికి తప్పనిసరిగా



పటం 35: I. సహజ యోనిశీర్షం, II. కుంచించుకుపోయిన శీర్షం, III. ఎక్కువగా పెరిగిన శీర్షం. ఈ మూడూ ఎడమనుంచి 3 వరసల్లో ఉన్నాయి.



పటం 36:
కన్నెపొర పార్శ్వదృశ్యం
ఇందులో (4) ద్వారా చూపించబడిన కన్నెపొర బింకంగా ఉన్నందున పురు షాంగాన్ని బీజవాహిక లోనికి పోనివ్వదు. రతి బాధాకరంగా వుంటుంది.
1. మూత్రాశయం, 2. యోని శీర్షం, 3. బీజవాహిక, 4. కన్నెపొర ఎంత దూరం సాగిందో చూడండి. 5. కుహరిక

"సుంతీ" చేసి అంతరాధరాలను తొలగించాల్సి వుంటుంది. కొన్ని జాతుల్లో పెళ్ళికి ముందుగా అంతరాధరాలను కావాలని సాగదీసే ఆచారం ఉంది.

యోనిశీర్షం

స్త్రీ జననేంద్రియాలన్నిటిలోకీ అతి నిశితమైన భాగం యోనిశీర్షం. చూడటానికి కందిగింజ సైజు నుంచీ బఠాణీగింజ ప్రమాణం వరకూ ఉండే ఈ చిన్ని భాగం స్పర్శ మాత్రాన స్త్రీలో అపారమైన సుఖాను భూతులు కలగజేయగలదు.

యోనిశీర్షం యోనికి యెగువ భాగాన్న వుంటుంది. దీన్ని చూడటా నికి దాన్ని కప్పి ఉంచిన పూర్వచర్మాన్ని (పడగని) వేళ్ళతో కాస్త ఒత్తి గిల్లించాల్సి వస్తుంది. ఇది పురుషుని శిశ్నం వంటిది. పురుషాంగం

లాగే దీనికీ శీర్షమూ, దేహమూ ఉన్నాయి. పైకి శీర్షమే కనిపిస్తుంది. దాని 'దేహం' స్త్రీ శరీరంలోకి 1-2 అం॥ లోపలికి చొచ్చుకుని ఉంటుంది. ఆకారంలోను, నిర్మాణంలోనూ యోనిశీర్షానికీ, పురుషాంగానికీ కొంత సంబంధముంది. రెండూ కామోద్రేక సమయంలో స్తంభిస్తాయి. రెండింటి శరీరాలూ రక్తంతో పొంగెక్కుతాయి. పురుషాంగంలో శీర్షం క్రింద పాచి తయారుచేసే గ్రంథులున్నట్టే స్త్రీలోనూ ఉన్నాయి. ఉన్న తేడా ఏమిటంటే యోనిశీర్షం చాలా చిన్నది. ఇందులోనుంచి మూత్రనాళం వెళ్ళటం లేదు. "కేవలం కామేంద్రియంగా" పనిచేసే అవయవం మనిషి శరీరంలో ఇదొక్కటే. యోనిశీర్షం మరో పనేదీ చెయ్యదు.

స్త్రీలో ఈ అంగప్రమాణం అందరికీ ఒక్కలా ఉండదు. అన్ని వేళలా ఒక్కలా ఉండదు. తరచుగా ఇది బఠాణీ గింజంత ఉంటుంది.. కామోద్రేక సమయంలో కొందరికి చిన్న రేగుపండంత పెరగవచ్చును.

అయితే యోనిశీర్షపు సైజుకీ స్త్రీలో కలిగే కామోద్రేకపు ఉధృతానికీ ప్రత్యక్ష సంబంధమేమీ లేదు. యోనిశీర్షం చిన్నదైనప్పటికీ దానిపై ఒత్తిడి వల్లగాని, ఒరిపిడివల్లగాని శక్తివంతమైన కామానుభూతి కలుగుతుంది. పెద్దదిగా ఉన్నయోనిశీర్షం వల్ల స్త్రీకి అదనంగా లాభం ఏమీ ఉండదు

(డికెన్సన్).

'యోనిశీర్షప్రేరణ ద్వారా స్వయంతృప్తి'కి పాల్పడే స్త్రీలకి యోనిశీర్షం పెద్దదిగా సాగుతుందని కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కూడా భావిస్తూ వచ్చారు. మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు అది తప్పంటారు.

కొందరు స్త్రీలకు గెడ్డాలు, మీసాలు ఉంటాయి.రొమ్ములపైన వెంట్రుక లుంటాయి. అట్టి స్త్రీలలో పురుషత్వపు పాలు యెక్కువగా ఉంటుంది. ఆ స్త్రీలకు యోనిశీర్షం పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఈ స్థితినే "విరిలిజం" అంటారు. ఈ స్త్రీలకు కామానుభూతి యెక్కువగా

ఉంటుంది.

పెరీనియం

యోని పెదవుల క్రిందనుంచి మలద్వారం వరకు ఉన్న ప్రదేశం పేరు పెరీనియం. దీని మీద వెంట్రుకలుండవు. పెరీనియంను ముట్టు కున్నా, ఒత్తినా కొందరిలో సుఖానుభూతులు కలుగుతాయి.

కాన్పు తేలిగ్గా రాని స్త్రీలకు ఈ భాగంలోనే డాక్టర్లు చిన్న గాటు పెట్టి ప్రసవం జరిగేలా చేస్తారు. 'ఎపిసియాటమీ' అనే పేరు మీరు డాక్టర్ల నోటమ్మట విని ఉంటే, దాని అర్థం యిదే!

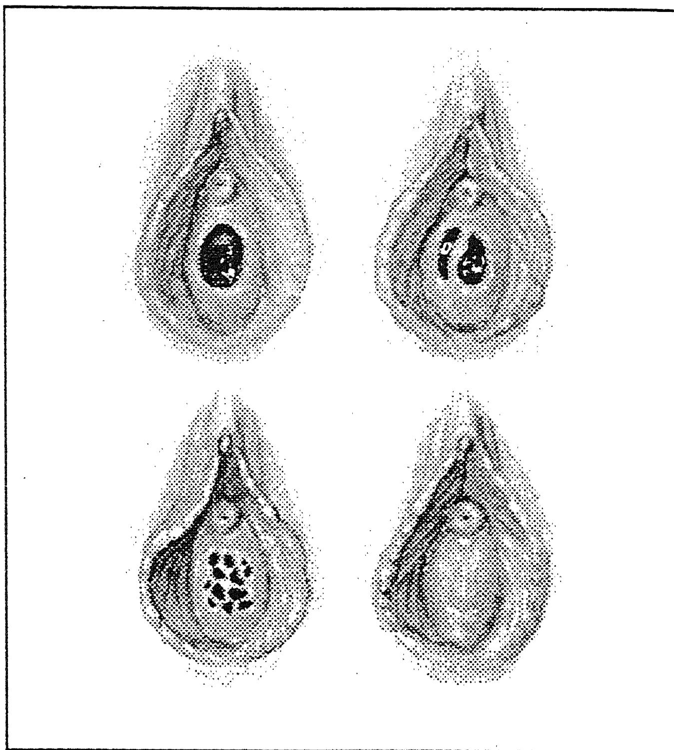
యోనిగ్రంధులు

స్త్రీ జననాంగాల్లో బయటికి కనిపించే వాటి గురించి దాదాపు చెప్పుకున్నాం. ఇంక అంతర్భాగాల గురించి చెప్పే ముందు యోని అంతరాధరాల లోపల యిమిడి ఉండి, యోని రంధ్రం పక్కనే సూక్ష్మమైన రంధ్రాల ద్వారా తెరుచుకునే గ్రంధుల గురించి కూడా చెపుతాను. బార్థొలిన్ గ్రంధులని (Bartholin's glands) వీటికి పేరు.

కామోద్రేక సమయంలో వీటిలోంచి కొద్ది చుక్కల జారుడు ద్రవం ఊరుతుంది. యోని అంతరాధరాలను తడిచేసి అంగప్రవేశ సమయంలో మంట పుట్టకుండా ఈ ద్రవం సహాయపడుతుంది. రతి సమయంలో బీజవాహికలో ఊరే జారుడు ద్రవంలో అధిక భాగం బార్థొలిన్ గ్రంధులదే అని అనుకునేవారు. కాదని మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు ఋజువు చేసారు. దాని సంగతి తరువాత చెపుతాను.

అంతర్భాగాలు

యోని పెదవుల మధ్య ఒకదాని క్రింద ఒకటి రెండు రంధ్రాలు న్నాయి. 29, 31 పటాలలో చూడండి. వీటిలో పై రంధ్రం బహుచిన్నది. కనీ కనిపించకుండా ఉంది. ఇది మూత్రరంధ్రం. దీనిలోంచి



పటం 37 :కన్నెపొరలో రకరకాలు

మూత్రం వెలువడుతుంది. దాని దిగువన చిటికెన వేలు నుంచి బొటన వేలు పట్టేంత వరకూ రంధ్రం కనిపిస్తున్నదే... అది యోనిరంధ్రం (Vaginal orifice). ఈ రంధ్రం 3-5" అం|| పొడవున్న గొట్టంలోకి దారితీస్తుంది. బీజవాహిక (vagina) అంటే ఈ గొట్టమే! పురుషాంగం ప్రవేశ పెట్టాల్సినదీ, రతి జరపాల్సినదీ ఈ బీజవాహికలోనే!

అయితే ఈ బీజవాహిక ముఖద్వారానికి తలుపులా గులాబిరంగు

ఉన్నదీ, రెండు రంధ్రాలున్నదీ, చిల్లులు పడినదీ, అసలు రంధ్రమే లేనిదీ - ఇలా కన్నెపొర ఎన్నో రకాలు

కన్నెపొర – కన్యాత్వం

ఇదో పెద్ద తలనొప్పి వ్యవహారం. తొలిసారి రతి జరిపినప్పుడు కన్యలకు రతి సమయంలో కన్నెపొర చిరిగి రక్తం రావాలనీ, వస్తే కాని ఆమె కన్యకాదనీ ఓ మూఢవిశ్వాసం ప్రపంచమంతటా ఉంది (పటం 38). ఖర్మకాలి ఏ స్త్రీ కైనా తొలి రతిలో రక్తం రాకపోయిందా ఇక ఆ మొగుడికి అనుమానం, పెళ్ళానికి అవమానం మిగిలే కాపురాలు చాలా ఉన్నాయి. కన్నెపొరని కన్యాత్వానికి సాక్ష్యంగా స్వీకరించి రక్తంరాని కన్నెలను పుట్టింటికి తరిమేసే మూర్ఖులూ, అనుమానంతో బతుకులను నరకం చేసుకునే దురదృష్టవంతులూ ఎందరో లోకం నిండా ఉండబట్టే 'శతకోటి దరిద్రాలకు అనంతకోటి ఉపాయాలు' పుట్టుకొచ్చాయి.

జపాన్, ఇటలీలోని ప్లాస్టిక్ సర్జన్లకి ఇటీవల చేతినిండా పని పెరిగిందట. ఎందుకంటే మొగుళ్ళకు అనుమానం వస్తే లేనిపోని సమస్యలని చెప్పి, సెక్సు అనుభవం ఉన్న స్త్రీలంతా ప్లాస్టిక్ సర్జెరీ ద్వారా కన్నెపొరలను సృష్టించుకుని పెళ్ళిళ్ళకు దిగుతున్నారట. ఒకే దెబ్బకి 'మూడు' పిట్టలున్నట్టు ఈ ఆపరేషన్ వల్ల ఇటు జననాంగానికి, తమ పాత లైంగిక చరిత్రకి, అటు మొగుళ్ళ అనుమానాలకి తెరకప్పి ఈ ఆడవాళ్ళు బయట పడుతున్నారు. మనదేశంలో ఈ టెక్నాలజీ లేదులెండి!

మనవాళ్ళు కూడా ప్రతి కన్నెపిల్లకీ శోభనం ముందు చెప్పేవారు "కాస్త నొప్పి నటించాలమ్మా లేకపోతే తప్పుట్టుకుంటారు" అని! కన్నెపొరకు మనం ఇచ్చే అనవసరపు ప్రాముఖ్యతకు ఈ ఉదాహరణలు దర్పణం పడతాయి.

వాస్తవం : కన్నెపొర పల్చగా ఉంటుంది. పెళ్ళికి ముందే ఆట పాటల్లో చిరిగిపోతుంది. డాన్సు, గుర్రపుస్వారీ, వ్యాయామం, బీజవాహికలో

ఉన్నదీ, రెండు రంధ్రాలున్నదీ, చిల్లులు పడినదీ, అసలు రంధ్రమే లేనిదీ - ఇలా కన్నెపొర ఎన్నో రకాలు

కన్నెపొర - కన్యాత్వం

ఇదే పెద్ద తలనొప్పి వ్యవహారం. తొలిసారి రతి జరిపినప్పుడు కన్యలకు రతి సమయంలో కన్నెపొర చిరిగి రక్తం రావాలనీ, వస్తే కాని ఆమె కన్యకాదనీ ఓ మూఢవిశ్వాసం ప్రపంచమంతటా ఉంది (పటం 38). ఖర్మకాలి ఏ స్త్రీ కైనా తొలి రతిలో రక్తం రాకపోయిందా ఇక ఆ మొగుడికి అనుమానం, పెళ్ళానికి అవమానం మిగిలే కాపురాలు చాలా ఉన్నాయి. కన్నెపొరని కన్యాత్వానికి సాక్ష్యంగా స్వీకరించి రక్తంరాని కన్నెలను పుట్టింటికి తరిమేసే మూర్ఖులూ, అనుమానంతో బతుకులను నరకం చేసుకునే దురదృష్టవంతులూ ఎందరో లోకం నిండా ఉండబట్టే 'శతకోటి దరిద్రాలకు అనంతకోటి ఉపాయాలు' పుట్టుకొచ్చాయి.

జపాన్, ఇటలీలోని ప్లాస్టిక్ సర్జెన్లకి ఇటీవల చేతినిండా పని పెరిగిందట. ఎందుకంటే మొగుళ్ళకు అనుమానం వస్తే లేనిపోని సమస్యలని చెప్పి, సెక్సు అనుభవం ఉన్న స్త్రీలంతా ప్లాస్టిక్ సర్జెరీ ద్వారా కన్నెపొరలను సృష్టించుకుని పెళ్ళిళ్ళకు దిగుతున్నారట. ఒకే దెబ్బకి 'మూడు' పిట్టలున్నట్టు ఈ ఆపరేషన్ వల్ల ఇటు జననాంగానికి, తమ పాత లైంగిక చరిత్రకి, అటు మొగుళ్ళ అనుమానాలకి తెరకప్పి ఈ ఆడవాళ్ళు బయట పడుతున్నారు. మనదేశంలో ఈ టెక్నాలజీ లేదులెండి!

మనవాళ్ళు కూడా ప్రతి కన్నెపిల్లకీ శోభనం ముందు చెప్పేవారు "కాస్త నొప్పి నటించాలమ్మా లేకపోతే తప్పట్టుకుంటారు" అని! కన్నెపొరకు మనం ఇచ్చే అనవసరపు ప్రాముఖ్యతకు ఈ ఉదాహరణలు దర్పణం పడతాయి.

వాస్తవం : కన్నెపొర పల్చగా ఉంటుంది. పెళ్ళికి ముందే ఆట పాటల్లో చిరిగిపోతుంది. డాన్సు, గుర్రపుస్వారీ, వ్యాయామం, బీజవాహికలో

వేళ్ళు జొనపడం ద్వారా స్వయంతృప్తి పొందటం, బహిష్టు సమయంలో టేంపన్స్ వాడటం, సైకిలు తొక్కడం, తాడు ఆట, జాగింగ్, ఈత, నాట్యం, కరాటే, యోగాభ్యాసం, స్కిప్పింగ్, ... లాంటి ఎన్నో వాటి వల్ల కన్నెపొర పెళ్ళికి ముందే చిరిగిపోతుంది. కొందరికి రతి సమయంలో కన్నెపొర చిరకుండానే, ఏ అసౌకర్యం లేకుండా అంగప్రవేశం జరిగి పోతుంది. అనగా వీరి కన్నెపొరకి ఉన్న యోనిరంధ్రం స్వతహాగా పెద్దదిగా ఉంటుంది. కొందరికి పుట్టుకలోనే కన్నెపొర ఉండదు. వీరెవ్వరూ శీలవతులు కారను కోవటం అమానుషం.

ఓ తమాషా అయిన కేసు మీకు చెబుతాను. దాన్నిబట్టి గ్రహిం చండి కన్నెపొర ఎంతవరకూ నమ్మదగ్గదో! మా పాఠకురాలు ఒకామె వ్రాసిన వివరాలివి. ఉత్తరం రాసే నాటికి ఆమెకి పెళ్ళయి ఆర్నెల్లు. భర్త అనుమానపు మనిషి. ఈమెకి శోభనం నాడు కన్నెపొర చిరిగి రక్తం రావటం, చాలా బాధపడటం జరిగాయి. దాంతో అతను తన భార్య శీలం గురించి నిశ్చింతగా ఉన్నాడు. కాని అనేకసార్లు రతిలో మంట పెడుతూంటే మమ్మల్ని సంప్రదించారు. "... ఈ నొప్పి నాకు ఎందుకు వస్తున్నదో తెలియకుండా ఉంది. మీ వద్ద నిజం దాచను. నాకు పెళ్ళికి ఏడాది ముందునించీ ఒకతనితో సంబంధం ఉంది. మా ఇద్దరికీ రతి చాలా హాయిగా ఉండేది. కన్నెపొర చిరగటం, నొప్పి, బాధ... ఏమీ ఎరగను. ఈయనతో పెళ్ళయ్యాక శోభనం నాడు కన్నెపొర చిరగటంతో నాకు ఆశ్చర్యమూ, ఆనందమూ ఒక్కసారి కలిగాయి. తెగిన బాధ శారీరకంగా ఉందనుకోండి. ఈయన అంగం కాస్త లావెక్కువ. అందుకే చిరిగిందనుకుంటాను. ఏడాదిపాటు లేని రతిమంట పెళ్ళయ్యా కనే రావటమేమిటి? ఈయనవల్ల నాకేమైనా జబ్బులొచ్చాయా? నాదే లోపమా? నేనెవరితోనో తిరుగుతున్నానేమోనని వారికి అనుమానం వస్తోంది. నిజంగా తిరిగినాడు ఏ బాధాలేదు..." అని ఆమె చెప్పారు.

చూశారుగా, కన్నెపొర మహిమ! అంగం సన్నదైనా, కన్నెపొర



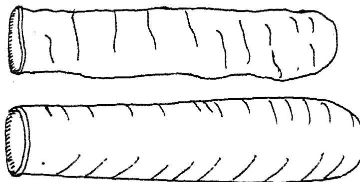
పటం 39 :

1. గర్భాశయం
2. బీజవాహిక
3. బీజవాహిక గోడ
4. శ్లేష్మపొర
5. రుగై అనబడే మడతలు
6. బార్థొలిన్ గ్రంథులు
7. యోని ముఖ ద్వారం

సాగేటిదైనా అంగప్రవేశాన్ని అది నిరోధించదు. కనుక శీలానికి అది ప్రమాణం కాదు.

అందుకే, "నా భార్య ఉత్తమురాలు" అని ప్రతి భర్తా అనుకోవటమే ఉత్తమ పక్షం.

తప్పడగా ఉన్న బెలూన్



పటం 40 : కొద్దిపాటి గాలితో పూరించబడిన బెలూన్

ఇక్కడికిది చాలు.

కుహరిక

బీజవాహికా ముఖద్వారానికీ, యోనిశీర్షానికి మధ్యగా ఉండి, అంత రాధరాలచే పరివృతమైన నడవావంటి భాగానికి "కుహరిక" (వెస్టిబ్యూల్) అని పేరు. మరోలా చెప్పాలంటే కన్నెపొర అనే గుమ్మానికి ఇది బయటిభాగం (లోపలి భాగమంతా బీజవాహిక!). ఈ కుహరిక ముక్కోణా కారంగా వుంటుంది.

ఈ కుహరిక బీజవాహికకు దారితీసే నడవావంటిది. కనుక రతి సమయంలో అంగాన్ని కుహరికలో ఉంచి అక్కడి నుంచి లోనికి నెట్టాలి. కొందరు స్త్రీల్లో ఇది సుమారు అంగుళం లోతు ఉంటుంది. ఈ కుహరిక యెంత విశాలమైతే బీజవాహికలోకి శిశ్నప్రవేశం అంత తేలిక అవుతుంది. అలాగే ఈ కుహరిక యెంతయిరుకైతే బీజవాహికల్లోకి శిశ్న ప్రవేశం అంత కష్టమవుతుంది.

కొత్తలో, అనుభవం లేనివారికి రతి ఈ కుహరికలోనే జరిగిపోతుంది. ముఖ్యంగా చాలాలోతైన కుహరిక గల వనితలలో హ్రస్వ లింగీయులతో సంపర్కం ఇక్కడితో ఆగిపోతుంది. అలాగే కన్నెపొర చాలా మందంగా వుండి చిరగకుండా ఉన్నట్లయితే ఈ నడవాలోనే రతి పూర్తవటం జరుగుతుంది.

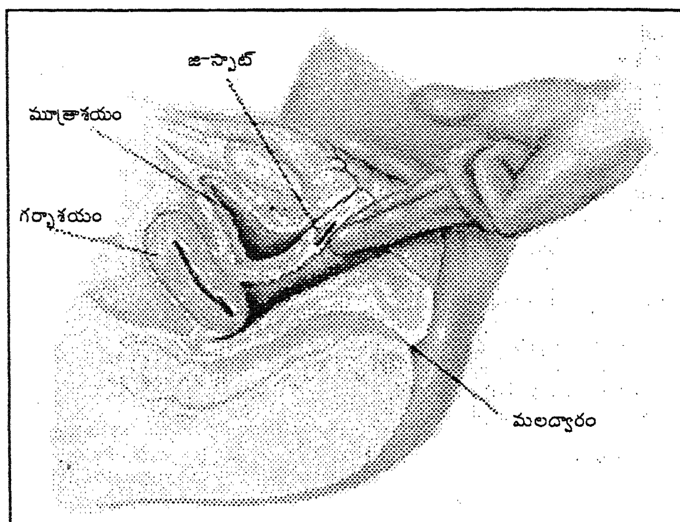
బీజవాహిక

యోనిరంధ్రం నుంచి గర్భాశయానికి వెళ్ళే సొరంగమార్గాన్నే బీజవాహిక (వెజైనా = Vagina) అంటాము. ఇది స్త్రీ సంయోగ సాధనం. రతి సమయంలో పురుషాంగాన్ని ఇందులోనే ప్రవేశ పెట్టాలి. స్ఖలించిన వీర్యం కూడా బీజవాహికే స్వీకరిస్తుంది. బహిష్టు సమయంలో ఋతుస్రావం బీజవాహికలోంచే బయటకు ప్రయాణిస్తుంది. స్త్రీ పడుకుని ఉండగా బీజవాహిక లోపలికి వేలు చొప్పిస్తే ఆ వేలు ఏటవాలుగా వెన్నుపూస కేసి దిగుతుంది. అంటే బీజవాహికా మార్గం స్త్రీ శరీరంలోకి

ఏటవాలుగా సుమారుగా 45 డిగ్రీల కోణంలో ప్రవేశిస్తుంది కాని చాలామంది పొరబడ్డట్టు నిలువుగా భూసమాంతరంగా కాదు. 41 వ చిత్రపటం చూస్తే ఆ సంగతి తెలిసిపోతుంది.

ఈ చిత్రంలో బీజవాహిక ఒక గొట్టంలా ఉంటుందన్నట్లు చూపించాము. నిజానికి బీజవాహిక గోడలు రెండూ ఒకదాన్ని ఒకటి ఆనుకుని గాలి తీసేసిన బుడగలా ఉంటాయి. కామోద్రేక సమయంలో మాత్రమే ఈ బీజవాహిక గాలిపూరించిన బుడగలా విశాలమై గొట్టం ఆకారం దాలుస్తుంది.

బీజవాహికలోతు సగటున మూడు-మూడున్నర అంగుళాలు ఉంటుంది. 41వ పటంలో చూడండి. బీజవాహిక పై గోడ పొడవు కన్నా అడుగు గోడ పొడవు ఎక్కువ. సగటున పైగోడ పొడవు (లోతు) రెండున్నర అంగుళాలు ఉంటే, అడుగుగోడ లోతు సుమారు మూడు, మూడున్నర అంగుళాలు ఉంటుంది. ఈ కొలతలు కన్యకు మాత్రమే



పటం 41. స్త్రీ జననాంగ పార్శ్వ దృశ్యం; జి-స్పాట్

వర్తిస్తాయి. రత్యనుభవం ఉన్న స్త్రీకి, పిల్లల తల్లికి బీజవాహికలోతు ఇంకాస్త ఎక్కువ ఉంటుంది.

యోని కైవారం కూడా మనిషి మనిషికీ వేరుగా ఉంటుంది. అదీగాక కన్యలో కైవారం సుమారు ఒక అంగుళం ఉండగా, పిల్ల తల్లికి రెండు న్నర అంగుళాల వరకూ ఉండొచ్చు.

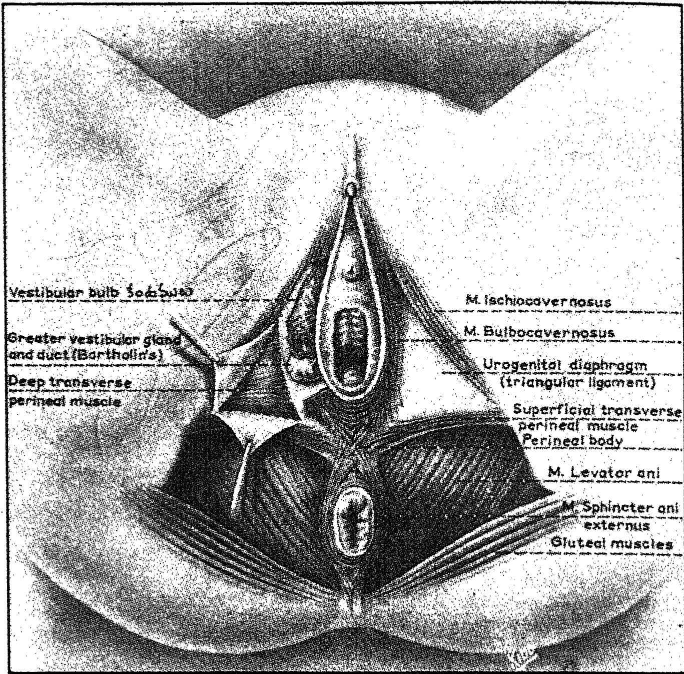
సగటు పురుషాంగం కైవారం ఒకటి, ఒకటిన్నర అంగుళాలు మాత్రమే ఉంటుంది. "పురుషాంగం" అధ్యాయంలోని 14వ పటం చూడండి.

బీజవాహికలోపలి భాగం శ్లేష్మపుపొరచే కప్పబడి గులాబి రంగులో మెరుస్తూ మృదువుగా ఉంటుంది. దీనిలోంచి కామోద్రేక సమయంలో ఊరే ద్రవమే ఉద్రిక్తురాలైన స్త్రీ యోనిని తడిపేస్తుంది. అయితే బీజ వాహికలో ఈ ద్రవాలను ఊరించే గ్రంథులు మాత్రం ఏమీ లేవు. ఈ శ్లేష్మపు పొర అడుగున స్తంభకటిస్యూ పొర ఒకటుంది. దాని దిగువన కండర టిస్యూపొర ఉంటుంది. స్త్రీకి కామోద్రేకం కలిగి నప్పుడు బీజవాహికను సొరంగ మార్గంలా విశాలం చేసేవి ఈ టిస్యూలే. ఇవి కూడా భావప్రాప్తి సమయంలో సంకోచ వ్యాకోచాలు పొంది సుఖాను భూతులు ప్రసరింపజేస్తాయి.

ఈ గొట్టానికి సాగే గుణం ఉండటం వల్ల ఇది చిన్న పెన్సిలుని సైతం పట్టి ఉంచగలుతుంది. ఓ శిశువు తలకి కూడా ప్రవేశమిస్తుంది.

• బీజవాహిక లోతుకీ రత సంతృప్తికీ సంబంధం ఏమిటి?

ఏమీ లేదు. చాలామంది పురుషులు లోతైన యోని ఉన్న స్త్రీని సంతృప్తి పరచలేమనుకుంటారు. తమ అంగం యోనిలోతుకన్నా చిన్నదైతే భార్యకి భావప్రాప్తి కలిగించలేమనుకుంటారు. ఇది తప్పు. స్త్రీ బీజవాహికలోతు పురుషాంగాన్ని బట్టే సాగుతుంది. అది పెన్సిలుని బిగపట్టగలదు, శిశువు తల పట్టేలా సాగగలదు– అని ఇప్పుడే చెప్పు కున్నాం కదా!



పటం 42; స్త్రీ బస్తి ప్రదేశంలోని కండరాలని చూడండి.

అదీగాక బీజవాహిక లోతుల్లో నరాలు దాదాపుగా ఉండవు. ఆ ప్రాంతంలో స్త్రీకి స్పర్శకాని, నొప్పి కాని ఉండవు. యోనిద్వారం నుంచి సుమారు అంగుళం లోతువరకే నాడులుంటాయి. అక్కడే స్త్రీకి స్పర్శ బాగా తెలుస్తుంది. స్త్రీని రతిలో బాగా ప్రేరేపించ దలచినవారు బీజ వాహిక లోపలికంటా అంగం చొప్పించకుండా పైపై లోతుల్లోనే కుమ్మటం మంచిది. అప్పుడే ఆమె బాగా ఆనందించ గలుగుతుంది. దీని భావమేమిటో తెలుసా? "స్తంభించినప్పుడు 3 అంగుళాలున్న అంగంతో

కూడా స్త్రీ బీజవాహికని చక్కగా ప్రేరేపించవచ్చు!"

జీ-స్పాట్

మరోసారి 41 వ పటం చూడండి. వేళ్ళు ప్రవేశపెట్టి తడుము తున్నట్లు చూపిన చోట... అంటే బీజవాహికలో సుమారు ఒకటి, ఒకటిన్నర అంగుళాలలోతున, పైతట్టు గోడ మీద నయాపైసంత మేర చర్మం కొందరిలో చాలా నిశితంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతాన్ని జి-స్పాట్ అంటారు. దీన్ని కళ్ళతో చూడలేము. వేలితో తడిమితే ఏమీ తగలదు. ఎటొచ్చీ ఆ ప్రాంతంలో స్పర్శకు స్త్రీ పులకిస్తే అదే జి-స్పాట్ అని గ్రహించాలి. స్త్రీలందరిలోనూ ఈ నిశిత ప్రదేశం ఉండకపోవచ్చు. నూటికి 10 నుంచి 30 మందిలో మాత్రమే ఉంటుంది.

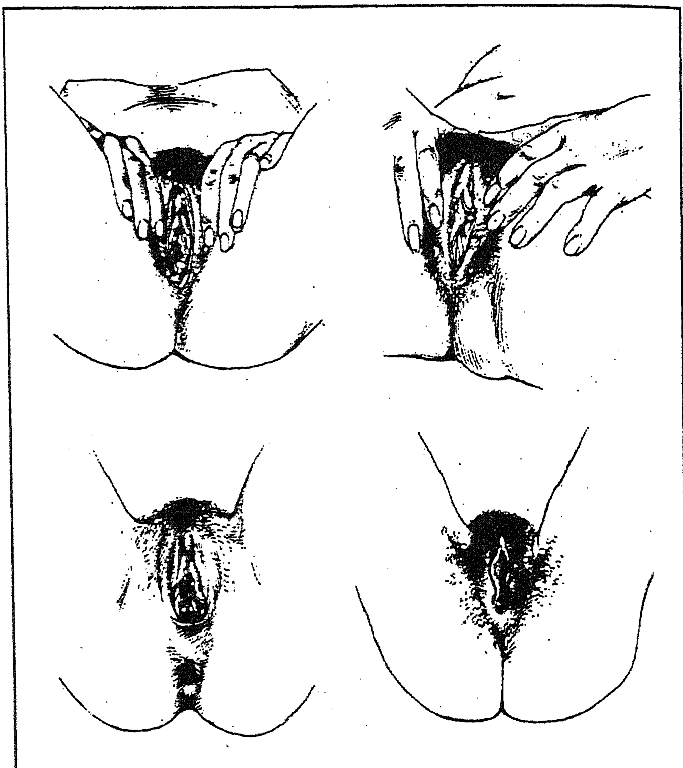
కందములు (Bulbs of Vestibule)

బీజవాహికా ముఖద్వారానికి యిరువైపులా టిస్యూల క్రింద రెండు దీర్ఘచతురస్రాకారపు కందాలు (బల్బ్సు) ఉన్నాయి. 42వ చిత్రపటం చూడండి. వీటి ముందుభాగం సన్నంగా వుండి వెనుకకు పోనుపోను విశాలమవుతుంది. వీటి ఉపరితలం మీద "స్ఫింక్టర్" అనబడే ఉంగరపు కండరం కప్పి ఉంటుంది.

బీజవాహికలోకి అంగప్రవేశం చేసేటప్పుడు రెండు మాంసపు కండలను విడదీస్తూ అంగం చొచ్చుకుపోతున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. కందములంటే యివే!

ఈ కందాలకు స్తంభించే గుణమున్నది. కనుక కామోద్రేకం కలగగానే వీటిల్లో రక్తం చేరి ఇవి ఉబ్బుతాయి. అలా ఉబ్బటం వలన బాహ్యాధరాలను, బీజవాహికా ముఖద్వారాన్నీ చక్కగా విస్తృతపరచి, అదే సమయంలో లోపలికి చొచ్చుకునే పురుషాంగాన్ని బీజవాహిక నొక్కిపట్టేట్టుగా చేస్తాయి.

పురుషాంగం ప్రవేశించగానే ఈ స్ఫింక్టర్ కండరాన్ని బిగించి కొందరు స్త్రీలు పురుషాంగాన్ని బిగియపట్టుకోగలరు. చిత్రపటం చూడండి.



పటం 43: యోని స్వరూపంలో భేదాలు. ఇవన్నీ సహజమైనవే!

యోనిస్వరూపం

స్త్రీ బాహ్య జననేంద్రియాలు (యోని) మొత్తం స్వరూపంలో మనిషి మనిషికీ చాలా తేడా ఉంటుంది. పురుషుల శిశ్నంలో, బీజాల్లో ఎన్నెన్ని తేడాలుంటాయో స్త్రీల యోని కూడా అంత వైవిధ్యంతోనూ ఉంటుంది (పటం 43).

- యోనిపెదవుల సైజు, ఆకృతి, రంగు;

- కామపీఠంపై ఉండే వెంట్రుకల ఒత్తు, రంగు, ముతకదనం, వంకీలు, వెంట్రుకలు పరుచుకున్న తీరు;

- యోనిశీర్ష స్వరూపం,

- యోనిద్వారం సైజు, స్థానం, ఆకృతి, కన్నెపొర స్వరూపం;

- పై అవయవాల అమరిక, ఒకదానికీ ఒకదానికీ మధ్య దూరం.. వగైరా అన్ని లక్షణాల్లోనూ స్త్రీలంతా తలోరకంగానూ ఉంటారు.

బీజవాహిక కోణం విషయంలో కూడా వ్యక్తిగత భేదాలూ, జాతి భేదాలూ కూడా ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెపుతారు. (44వ పటం చూడండి)

యోనికండరాలు

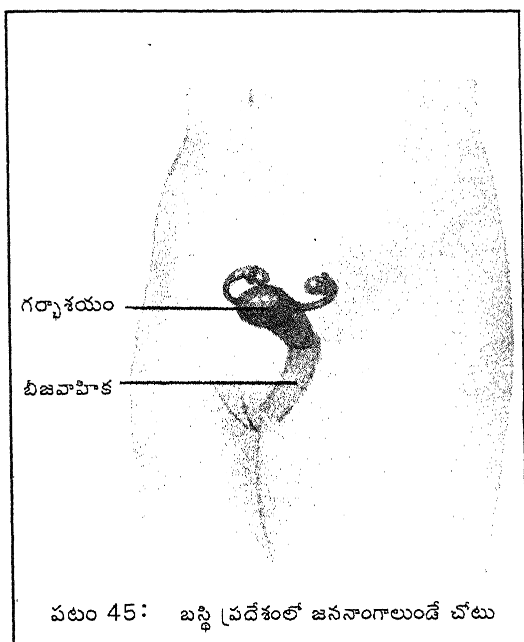
యోనిని, బీజవాహికను ఆవరించి ఉన్నకండరాలని 42వ పటంలో చూడండి. ఇందులో బీజవాహిక ముఖద్వారం చుట్టూ ఉన్న ఉంగరం ఆకారపు (స్ఫింక్టర్) కండరాన్ని మిగతా కండరాలతో పాటు నొక్కటం ద్వారా పురుషాంగాన్ని రతి సమయంలో బిగబట్టవచ్చు. రతిలో యోని లూజుగా ఉందని వాపోయే స్త్రీలు, అంగంలోపలికి వెళ్ళినట్టే ఉండటం లేదని ఫిర్యాదు చేసే స్త్రీలూ ఈ కండరాలు బలపడటానికిగాను వ్యాయామాలు చెయ్యాలి. 'సౌష్టవం' అను మా పుస్తకంలో ఆ వ్యాయామాలు వివరించాము.

మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మూత్రం ఆపటానికి కండరాలను ఎలా లాగి విడిచిపెడతామో అలా రోజూ ఉదయం 20 సార్లు, సాయంత్రం 20 సార్లు ఈ కండరాలను బిగించి విడిచిపెట్టాలి. అలా కనీసం 45 రోజులపాటు అభ్యసిస్తే ఈ కండరాల పటుత్వం చక్కగా పెరిగి రతిలో యిద్దరికీ స్పర్శసుఖం పెరుగుతుంది. భావప్రాప్తి కూడా గాఢంగా లభించే అవకాశం ఉంటుంది.

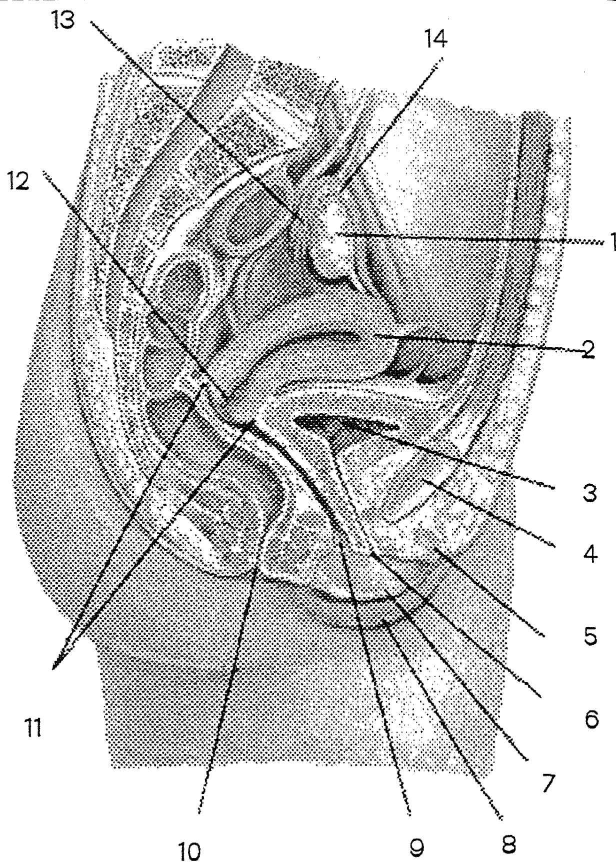
బస్తి ప్రదేశం లోపల ఉండే జననాంగాలు

గర్భాశయం, అండవాహికలు, అండకోశాలు - ఇవి పొత్తికడుపు లోపల ఉంటాయి. స్త్రీ శరీరంలో ఇవి సుమారుగా ఏ ప్రాంతంలో ఉంటాయో ఈ దిగువ పటాలనుంచి గ్రహించండి. 45వ పటంలో గర్భాశయాన్నీ, బీజవాహికనీ వాటి స్థానాన్ని, అమరికనీ చూపించాము.

46వ పటంలో స్త్రీ శరీరాన్ని ఒకపక్కనుంచి నిలువుగా కోసినట్టు చూపించాము. దీనిలో కడుపులో ఉండే అవయవాలన్నీ ఒకదానిపక్కన ఒకటి ఎలా సర్దుకుని ఉన్నాయో చక్కగా కనిపిస్తున్నాయి చూడండి. ముఖ్యంగా వెన్నెముకని, పురీష నాళాన్ని, మూత్రాశయాన్ని గుర్తించండి.



పటం 45: బస్తి ప్రదేశంలో జననాంగాలుండే చోటు



పటం 46: స్త్రీ బస్థి ప్రదేశం పార్శ్వ దృశ్యం

1.అండకోశం; 2.గర్భాశయం; 3.మూత్రాశయం; 4.బస్థి ఎముక; 5.యోనిశీర్షం; 6.మూత్రద్వారం; 7.అంతరాధరాలు; 8.బాహ్యాధరాలు; 9.బీజవాహిక ముఖద్వారం; 10.మలద్వారం; 11.ఫోర్నిక్స్‌లు, 12. గర్భాశయ కంఠం; 13.అండ వాహికల కొసలు (ఫింబ్రియే), 14 అండవాహిక

మూత్రాశయం పైభాగంలో అడ్డంగా పడుకోబెట్టినట్టు గర్భాశయమూ; ఆపైన అండకోశమూ, అండవాహికా కనిపిస్తున్నాయి.

మూత్రాశయానికీ, పురీష నాళానికీ మధ్య యిరుక్కుని బీజవాహిక ఉంది. ఈ బీజవాహికలోకి గర్భాశయం మూతి చొచ్చుకుంటూ వచ్చిన సంగతి తెలుస్తోంది కదా!

గర్భాశయం (Uterus or womb)

గర్భాశయం అనేది కండరాలతో తయారైన అవయవం. చూడటానికి బోర్లించిన కూజాలా ఉంటుంది. కూజాకి మెడ, మూతి ఉన్నట్టే గర్భాశయానికి కూడా మెడ, మూతి ఉన్నాయి. గర్భాశయం మెడని గర్భాశయ కంఠం (సర్విక్సు Cervix) అంటాము. దానికొసన సన్నని రంధ్రం ఉంటుంది. దాని పేరు సెర్వైకల్ ఆస్ (Cervical os). అనగా గర్భాశయం మూతి అన్న మాట. దాని ద్వారానే గర్భాశయం నుంచి నెలనెలా రజస్సు (బహిష్టు స్రావం) బయటకు వస్తుంది. బీజవాహికలో విడుదలైన వీర్యకణాలు కూడా ఈ రంధ్రం ద్వారానే గర్భాశయంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

బీజవాహికలోంచి గర్భాశయ కంఠాన్ని పరీక్షించి చూస్తే కన్యలకు ఈ కంఠం గుండ్రటి గులాబిరంగు బొత్తంలా కనిపిస్తుంది. మధ్యలోని రంధ్రం గుండ్రంగా ఉంటుంది.

గర్భాశయకంఠం సుమారు 2-3 సెం.మీ. పొడవుంటుంది. అనగా చూడటానికి గొట్టంలా ఉంటుంది. ఆ గొట్టం చుట్టూరా ఉండే గోడలు గ్రంధులమయంగా ఉంటాయి. అవి నిరంతరం జిగట పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయి. ఈ పదార్థం గర్భాశయకంఠం నిండా అలుముకుని గర్భాశయంలోకి ప్రమాదకర మైన సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ప్రకృతి ఏర్పాటు చేసిన రక్షణ. గర్భాశయ కంఠంలో తయారయ్యే ఈ శ్లేష్మపు ముద్ద అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లో

బహుపలచగా ఉండి బీజవాహికను కూడా తడిపేస్తుంది. ఒక్కొప్పుడు బయటకు కూడా కారిపోతుంది. వీర్యకణాలు స్వేచ్ఛగా గర్భాశయంలో ప్రవేశించేందుకు స్త్రీ శరీరంలో జరిగే ఏర్పాటు యిది!

గర్భాశయ కంఠం ఉపరితలంలో నాడులేమీ ఉండవు. కనుక దానికి స్పర్శ తెలియదు. కామోద్రేక సమయంలో ఇది నిర్వహించే పాత్ర ఏమీ లేదు. రెండు దశాబ్దాల క్రితం వరకూ ఈ గర్భాశయ కంఠం కూడా ఒక కామకేంద్రమనీ, దాన్ని ప్రేరేపించాలనీ అనుకునేవారు. రతి సమయంలో అంగంతో గర్భాశయ కంఠాన్ని ఢీకొడితే స్త్రీ అపరిమితంగా ఆనందపడుతుందని పొరపాటు పడేవారు. అంగం పొడవుగా ఉండకపోతే స్త్రీ సుఖపడదనే అపనమ్మకానికి ఈ అపోహ కూడా ఒక కారణమే!

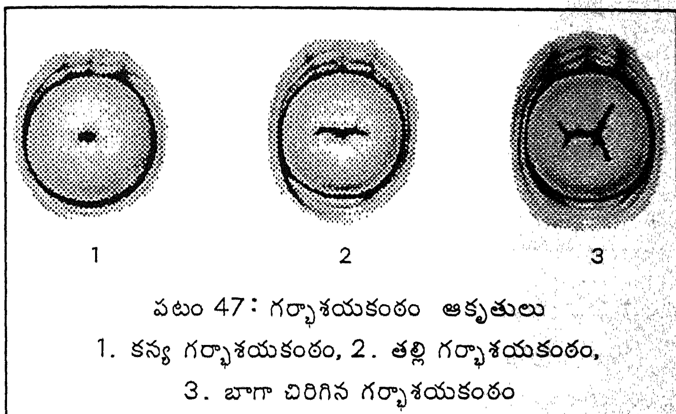
ఏ కారణం వల్లనైనా గర్భాశయకంఠాన్ని ఆపరేషన్ చేసి తొలగించాల్సొస్తే అందువల్ల స్త్రీకి సెక్సు పరంగా ఏ లోపాలూ కలగవని గుర్తించండి.

గర్భాశయం కన్యలో సుమారు 3 అంగుళాల పొడవు, 2 అం|| వెడల్పు ఉంటుంది. (7.5 × 5.0 సెం.మీ). గర్భాశయం గోడలో 3 పొరలున్నాయి. అన్నిటికన్నా లోపలిపొర పేరు ఎండోమెట్రియం. స్త్రీ ఋతుచక్రంలో ఇది రోజురోజూ మార్పులకి లోనవుతుంది. ఫలదగబడిన అండం గర్భాశయంలో ఈ పొరకే నాటుకుని పిండంగా ఎదుగుతుంది. ప్రతినెలా బహిష్టు పూర్తయినప్పటినుంచీ ఈ పొర కొత్తగా ఏర్పడి ఎదుగుతూ ఎదుగుతూ గర్భధారణకు సిద్ధమవుతూ ఉంటుంది. గర్భం రాని పక్షంలో 28వ రోజు ప్రాంతంలో ఈ పొర విచ్ఛిన్నమై కరిగి, రక్తంతో కలిసి బహిష్టుగా బయటకు కొట్టుకుపోతుంది.

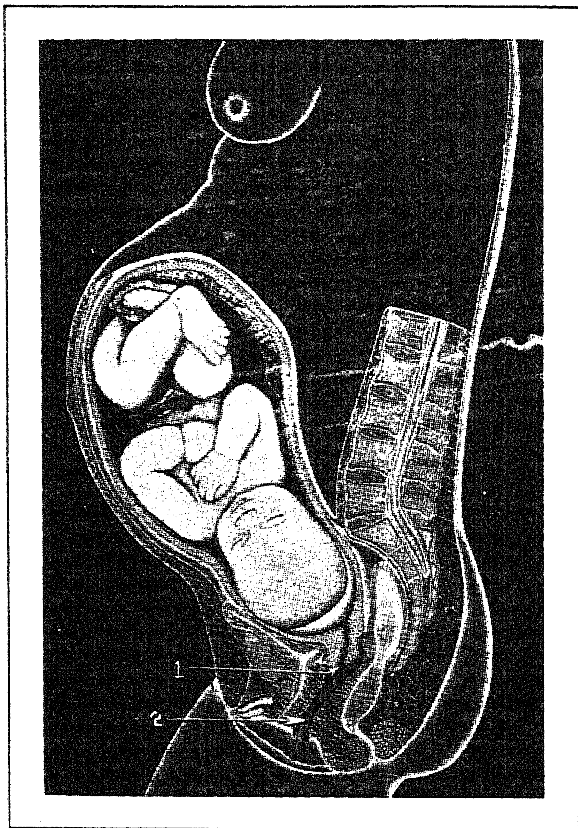
ఇకపోతే గర్భాశయం గోడలో మిగతా భాగమంతా దాదాపు కండరాలతో తయారైన పొరే! ఈ కండరపు పొర వల్లనే గర్భాశయం గర్భ

ధారణ కాలంలో శిశువు సైజుకి సరిపడా సాగటం, ప్రసవం అనంతరం మళ్ళీ ముడుచుకుని మామూలు సైజుకి రావటం జరుగుతోంది. 45వ పటంలో మామూలు గర్భాశయం సైజు చూడండి. దాన్ని పటం 48లో బిడ్డతో ఉన్న గర్భాశయం సైజుతో పోల్చుకోండి. గర్భాశయం ఎంతగా సాగగలదో తెలిసిపోతుంది. గర్భాశయంలోని కండరాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు పొందటం ద్వారా 'ప్రసవం' జరుగుతుంది. (ఈ సంకోచ వ్యాకోచాల వల్ల కలిగే నొప్పినే "నొప్పులు", "ప్రసవవేదన" అంటాం.)

ఈ గర్భాశయం బస్తి ప్రదేశంలో ఏ ఎముకనూ అతుక్కుని ఉండదు. 6 పల్చని తాళ్ళ వంటి పొరలతో రెండు వేపులా కట్టి నిల బెట్టబడింది. ఈ పొరలు గట్టివి కాకపోవటం వల్ల గర్భాశయం అటు యిటూ వాలడానికి వీలుంటుంది. గర్భాశయాన్ని పట్టుకు నిలిపే ఈ పొరలని లిగమెంట్లు అంటాం. ఇలా లిగమెంట్లు పట్టుకోవడం వల్లనే గర్భాశయం గర్భస్థ శిశువుతో పాటు పెరగగలుగుతుంది. ఏ ఎముకకో అతుక్కుని ఉంటే అలా పెరగటం వీలవదు. కనుక గర్భం పెరగడమే సాధ్యమయ్యేది కాదు.



పటం 47: గర్భాశయకంఠం ఆకృతులు
1. కన్య గర్భాశయకంఠం, 2. తల్లి గర్భాశయకంఠం,
3. బాగా చిరిగిన గర్భాశయకంఠం



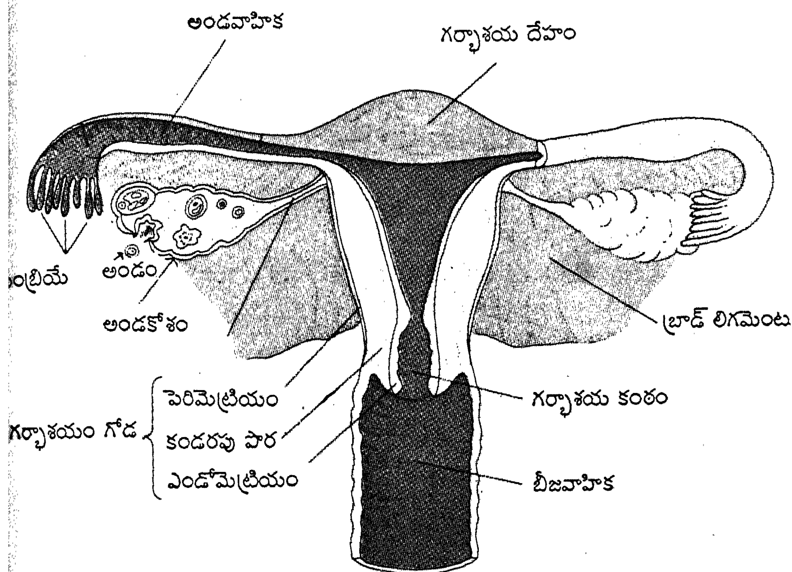
పటం 48: గర్భవతిలో సాగిన గర్భాశయం

అండవాహికలు (ఫెల్లోపియన్ ట్యూబ్స్)

గర్భాశయానికి ఇరువేపులా బారజాపిన చేతుల్లాంటి గొట్టాలు రెండు ఉంటాయి. ఫెల్లోపియన్ ట్యూబులు (Fallopian tubes= అండ

వాహికలు) అని వీటిని పిలుస్తాం. సుమారు 4 అం॥ (10 సెం.మీ) పొడవున్న ఈ వాహికల కొసలు గళ్ళా మూతిలా వెడల్పుగా ఉంటాయి. వీటి అంచులు చూడటానికి చేతివేళ్ళలా ఉండి అండాశయానికి దగ్గర్లో తచ్చాడుతుంటాయి. పటం 49 చూడండి. అండాశయం అండాన్ని విడుదల చేసినప్పుడు ఆ అండాన్ని ఇవి చటుక్కున మింగి అండ వాహికలోకి నెడతాయి. అండవాహిక గోడలోని కండరాలు గొంగళి పురుగులా విదుల్చుకుంటూ అండాన్ని గర్భాశయంలోకి నెట్టే ప్రయత్నం చేస్తాయి.

అండం, వీర్యకణం ఏకమయ్యేది ఈ అండవాహికలోనే! అంటే బీజవాహికలో విడుదలైన వీర్యకణాలు ఈదుకుంటూ గర్భాశయ కంఠం ద్వారా గర్భాశయంలోకీ, అక్కణ్ణుంచి అండవాహిల్లోకీ చేరుకుంటాయి.



పటం 49: స్త్రీ అంతర్జననేంద్రియాలు

ఆ సరికి అండం అక్కడ సిద్ధంగా ఉంటే దాన్ని ఫలదీకరిస్తాయి.

అండానికి వీర్యకణాలు తారసపడకపోతే కొన్ని గంటలు ఎదురు చూసి అది క్రమేణా క్షీణించడమూ, గర్భాశయంలోకి నెట్టి వేయబడటమూ జరుగుతుంది.

అండకోశాలు

గర్భాశయానికి చెరో పక్కా బాదంకాయంత సైజులో ఒకొక్క అండకోశం ఉంటుంది. అలాంటివి స్త్రీలో మొత్తం రెండు అండకోశా లుంటాయి. ఒకొక్కటి సుమారు 3 సెం.మీ. (ఒకటింపావు అం॥) పొడవు, 2 సెం.మీ. (3/4 అం॥) వెడల్పు, 1.5 సెం.మీ (అరంగు ళంపైన) మందం ఉంటుంది. అండకోశం ముఖ్యంగా రెండు పనులు చేయాలి : 1. అండాన్ని అభివృద్ధి చేసి విడుదల చేయటం 2. స్త్రీ హార్మోనులైన ఎస్ట్రోజెన్, ప్రోజెస్టిరాన్‌లను ఉత్పత్తి చేయటం.

అండకోశం ఈ రెండు పనులూ సక్రమంగా నిర్వర్తించడానికి దానిపైన బాస్ ఒకటుంది. పిట్యూటరీ గ్రంధి అని! మెదడులో ఉండే ఈ గ్రంధి FSH, LH అను హార్మోనుల ద్వారా అండకోశానికి ఆర్డర్లు పంపితే, ఆ ఆర్డర్లను అండకోశం అమలు చేస్తుంది.

ప్రతి ఆడపిల్లకు తల్లిగర్భంలో ఉండగానే అండాశయలో సుమారు 60, 70 లక్షల అండకణాలు తయారైపోతాయి. తల్లి గర్భంలోంచి భూమ్మీద పడేలోపే వీటిలో చాలా భాగం నశించి సుమారు 4 లక్షల అపరిపక్వ అండాలు మాత్రం మిగులుతాయి. బిడ్డ పుట్టేక ఇక అండకణాలు కొత్తగా తయారుకావు. బిడ్డ ఎదిగి యవ్వనకాలం చేరుకునే సరికి మరిన్ని అపరిపక్వ అండాలు నశించిపోతాయి. మిగిలి ఉన్నవేవో వాటిలోంచే మిగతా జీవితకాలంలో అండాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

స్త్రీ అండం అతి చిన్నదిగా ఉంటుంది. అంగుళంలో 175వ వంతు. అయితే అండంకణం వీర్యకణమంత చిన్నది కాదనుకోండి!

ఈ వాక్యం చివర ఉన్న 'ఫుల్‌స్టాప్' అంత చిన్నది ఉంటుంది. దాని చుట్టూ చిన్న నీటి బుడగలాంటి ఆవరణం ఒకటుంటుంది. దాన్ని ఫాలికిల్ అంటాం.

యవ్వనం వచ్చేవరకూ నిద్రావస్థలో ఉన్న ఈ అపరిపక్వ అండాలూ, ఫాలికిల్సూ యవ్వనారంభం లగాయతు నెలనెలా కొన్ని చొప్పున పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. అండకోశం పై పిట్యూటరీ హార్మోన్ల (FSH, LH)ల ప్రభావం వల్ల ఫాలికిల్సు, వాటిలోని అండాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల నెలనెలా సుమారు 1000 వెయ్యి ఫాలికిల్సూ, వాటిల్లోని 1000 అండాలూ విడుదలవటం కోసం పోటీ ప్రారంభిస్తాయి. కాని ఒక్కటి మాత్రమే పూర్తిగా ఎదిగి అండాన్ని విడుదల చేయగలుగుతుంది.

అండకోశం ఉపరితలంపై నీటి బుడగలా ఉబ్బిన ఫాలికిల్ పగిలి అందులోంచి అండం విడుదలవుతుంది. (పటం 50 చూడండి)

విడుదలయిన అండాన్ని అండ వాహికల వమూతి (గళ్ళావంటి భాగమూ, దాని వేళ్ళూ కలిసి) గుంటు



పటం 50 :
అండకోశం మీద కనిపిస్తున్న ఫాలికిల్స్. ఇవి పగిలి అండం విడుదల అవుతుంది.

క్కున మింగుతుందని చెప్పుకున్నాము.

మొత్తం మీద స్త్రీ జీవిత కాలంలో 400 అండాల వరకూ విడుదలవుతాయి. అదిన్నీ ఆమె రజస్వల అయిననాటి నుంచి (12-13 సం॥ వయసు నుంచి) ముట్లుడిగే వరకూ (42-47 సం॥ వరకు) మాత్రమే!

ముట్లుడిగిన స్త్రీలకూ, రజస్వల కాని ఆడపిల్లలకీ అండాలు విడుదల కావు.

రొమ్ములు (Breasts)

రొమ్ములు జననేంద్రియాలు కావు. కాని కామయంత్రాంగంలో ఇవి చాలా ముఖ్యమైనవి. స్త్రీలలో రొమ్ములు ప్రధానమైన కామ కేంద్రాలు.

ప్రపంచంలోని ఎన్నోజాతుల్లో, సంస్కృతుల్లో రొమ్ములు స్త్రీత్వానికి ప్రతీకగా భావించబడుతున్నాయి. స్తన సంపద స్త్రీ లైంగికత్వానికి, స్త్రీత్వానికి, ఆకర్షణశక్తికీ కేంద్రంగా భావిస్తారు. బట్టల కంపెనీల నుంచి, మగవాళ్ళ కట్ డ్రాయర్ల కంపెనీల దాకా; చుట్టలు, బీడీల కంపెనీల నుంచి సిగచుట్టలు, చెప్పుల కంపెనీల దాకా అందరూ స్త్రీల (రొమ్ముల)కే ప్రాధాన్యత యిస్తూ ప్రదర్శిస్తారు. సినిమాలు, టి.వి.లు పత్రికల సంగతి ఇంక చెప్పక్కర్లేదు. స్త్రీల రొమ్ములు పత్రికల సర్క్యులేషన్లు పెంచగలవు. రచయితల కథలను లొట్టలు వేయిస్తూ చదివించ గలవు.

అయితే రొమ్ములకు ప్రపంచమంతటా ఒకే రకం ప్రాధాన్యత లేదు. కొన్ని జాతుల్లో రొమ్ములకు అనవరసపు ప్రాముఖ్యం ఏమీ ఉండదు. శరీరంలో ఇతర భాగాలకున్న విలువెంతో వీటికి అంతే! జపాన్ లాంటి ఆధునిక దేశాలను తీసుకున్నా అక్కడి స్త్రీలు నిన్న మొన్నటిదాకా రొమ్ములు కనిపించకుండా గట్టిగా వస్త్రంతో అదిమి

కట్టుకునేవారు. రొమ్ములు ఎక్కువగా కనిపించటం వారి సంస్కృతికి సరిపడదు. అయితే పాశ్చాత్య ప్రభావం వల్ల వక్షోజ ప్రదర్శన అక్కడ కూడా ఇటీవల మొదలైందనుకోండి.

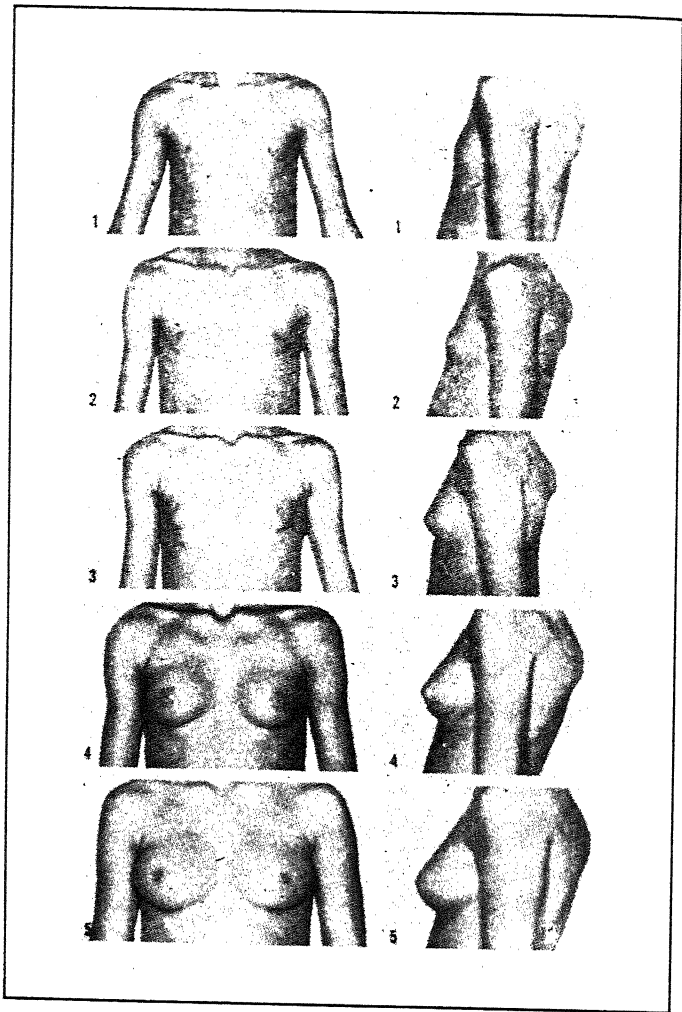
రొమ్ముల పెరుగుదల, సైజు, ఆకారం :

రొమ్ములు సుమారు 9 ఏళ్ళ వయసు వరకూ ఆడపిల్లలకీ మగపిల్లలకే ఒకలాగే ఉంటాయి. 9-11 సం॥ల వయసులో ఆడపిల్లలకు రొమ్ములు ఎదగటం ఆరంభమౌతుంది. ముందు చిన్న బొడిపెలా (Breast bud బ్రెస్ట్ బడ్) మొదలై 3-4 సం॥ల కాలంలో దాదాపు ప్రౌఢస్త్రీ రొమ్ము సైజుకి ఎదుగుతుంది. రొమ్ముల పెరుగుదలలో వివిధ దశలను 51వ పటంలో చూపించినాము. రొమ్ముల పెరుగుదల ఆడపిల్లలందరిలోనూ ఒకే రకంగా గాని, ఒకే వయసులో గాని, ఒకే వేగంతో గాని జరగదు. పైగా స్తనాలు పెరుగుదల మిగతా అవయవాల్లా కాకుండా యవ్వనం పూర్తయిన తర్వాత కూడా చాలా కాలం వరకూ జరుగుతుంది. అంతేకాదు, గర్భం వచ్చినపుడు రొమ్ములు మరోసారి పెద్దవవుతాయి. బిడ్డకు పాలివ్వడం మానెయ్యగానే చిక్కిపోతాయి. ఇలా రొమ్ముల సైజు కూడా ఒకే స్త్రీకి జీవితమంతా ఒక్కలా ఉండదు.

అవివాహిత ప్రౌఢ స్త్రీల రొమ్ముల సైజులో, షేపులో కూడా అపారమైన వైవిధ్యం ఉంది. రొమ్ముల సైజులో ఎంత వైవిధ్యం ఉంటుందో 52వ పటం అద్దం పడుతుంది.

ఆకృతిలో వైవిధ్యం 53వ పటంలో చూడండి. అందులో చూపిన ఆకృతులన్నీ సహజమైనవే, సరైనవే! ఏవీ దోషభూయిష్టం కావు. రొమ్ముల ఆకృతి కూడా జాతిని బట్టీ, స్త్రీని బట్టీ మారుతుంది.

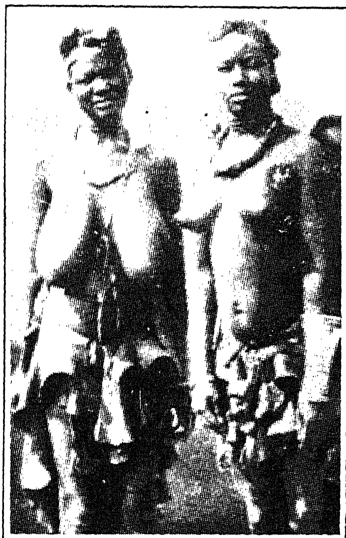
ఇకపోతే ఏ స్త్రీ కయినా రెండు రొమ్ములూ ఒకే సైజులో ఉండవు. సాధారణంగా ఎడమది కొద్దిగా పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఒకొక్కరిలో ఈ భేదం సూక్ష్మంగా గమనిస్తే కాని గుర్తించలేనంత తక్కువ ఉంటుంది.



పటం 51: రొమ్ముల పెరుగుదలలో వివిధ దశలు

ఒకొక్కరిలో ఒక రొమ్ము అసలే ఎదగలేదనిపించేలా తేడా ఉంటుంది. ఈ భేదం సృష్టి రహస్యమే.

రెండు రొమ్ముల్లోనూ పెద్దదాన్ని మాస్టర్ బ్రెస్ట్ అంటాం. కామ స్పందనలు, పాల ఉత్పత్తి ఈ రొమ్ములో ఎక్కువ ఉంటాయి. పసిపిల్లలు కూడా తల్లి రొమ్ములు రెంటిలోనూ మాస్టర్ బ్రెస్ట్ నుంచి పాలు త్రాగటానికే ఎక్కువ యిష్టపడతారు.

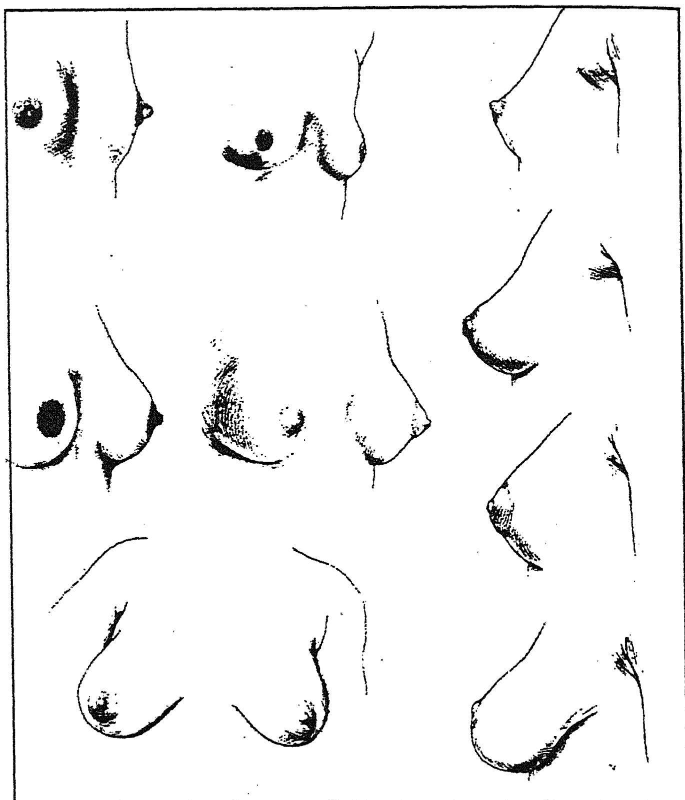


పటం 52: రొమ్ముల సైజులో వైవిధ్యం

పెద్ద రొమ్ముని మాస్టర్ బ్రెస్ట్ అంటారనీ, దానికి కామస్పందనలు ఎక్కువ ఉంటాయనీ చెప్పినందువల్ల పెద్ద రొమ్ములు ఉన్నవాళ్ళందరికీ కామస్పందన బాగుంటుందని పొరపాటు పడకండి. రొమ్ముల సైజుకీ కామస్పందనలకీ ఏమీ సంబంధం లేదు. ఇది ఎంత కఠోర సత్యమైనప్పటికీ ఈ అపోహ మాత్రం విశ్వవ్యాప్తంగా ఉంది.

బ్లూ ఫిలిమ్స్‌లోనైతేనేమి, పోర్నోగ్రఫీ (అశ్లీల) పత్రికల్లో కాని, శృంగార (erotic) పత్రికల్లో కాని సాధారణంగా పెద్ద రొమ్ములున్న స్త్రీలనే చూపిస్తారు. వాటిల్లో దృశ్యాలు పాఠకులకీ, ప్రేక్షకులకీ అపోహాలు పుట్టించవా మరి? వాటి ముందు సైంటిస్టులు చెప్పే శాస్త్రి సత్యాలు పేలవంగా ఉంటాయి.

పెద్ద రొమ్ములున్న స్త్రీలు త్వరగా భావప్రాప్తి పొందుతారనీ, త్వరగా



పటం 53: రొమ్ముల ఆకృతిలో వైవిధ్యం

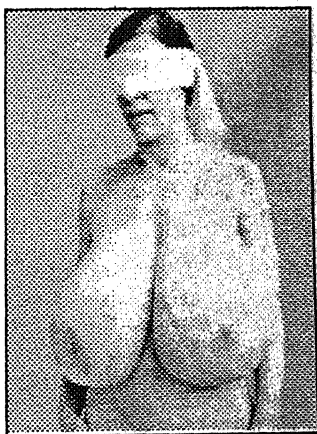
ఉద్రేక పడతారనీ, చిన్న రొమ్ములున్న స్త్రీలలో కామం తక్కువగా ఉంటుందనీ, ఆమె కామప్రేరణకి ఏమీ స్పందించదనీ అభిప్రాయా లున్నాయి. అవన్నీ తప్పే!

కొంతమంది స్త్రీలకు రొమ్ముల నుంచి కామనూభూతులేవీ



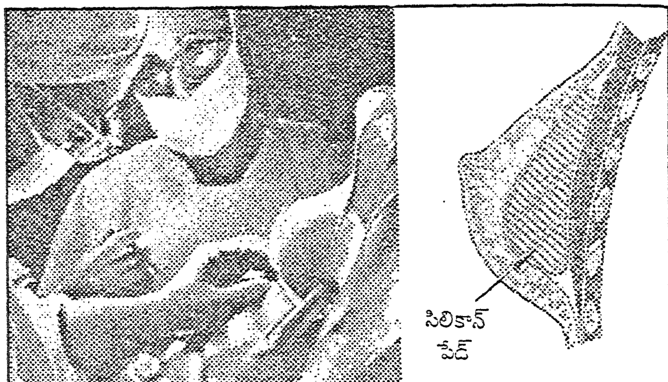
పటం 54: రొమ్ముల సైజులో వైవిధ్యం

ప్రసరించవు. వాళ్ళు రొమ్ముల ప్రేరణని ఏ మాత్రం ఆనందించ లేరు. పెద్ద రొమ్ములున్న వాళ్ళు, చిన్న రొమ్ములున్నవాళ్ళు కూడా ఈ రకం స్త్రీలలో ఉన్నారని ఋజువైంది. అలాగే చిన్న రొమ్ములుండి తేలిగ్గా కామోద్రేకమూ, భావప్రాప్తి పొందే స్త్రీలు ఎందరో ఉన్నారు. కేవలం రొమ్ముల మొనలను పెదవులతో ప్రేరేపించినంత మాత్రాన భావప్రాప్తి పొందగల స్త్రీలు కూడా మా దృష్టిలో కొచ్చారు.



పటం 55. అతి పెద్ద రొమ్ములు

పెద్ద రొమ్ముల పట్ల పురుషులకున్న క్రేజ్ (వ్యామోహం) వల్ల చిన్న రొమ్ములున్న స్త్రీలు చాలా



పటం 56: రొమ్ములకు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ

మంది కించపడతారు. పెద్ద రొమ్ముల్ని చూస్తేనే ఉద్రేకపడే భర్తలు వీరికి లభిస్తే వాళ్ళ సంసారం దుర్భరమే. అయిష్టంతో ఆయన, అవమానంతో ఆవిడ గడుపుతారు.

అమెరికాలో ఈ సమస్యవల్ల లక్షలాది మంది స్త్రీలు రొమ్ముల సైజు, షేపు మార్పడికై ప్లాస్టిక్ సర్జరీ (augmentation mammoplasty) చేయించుకుంటూ ఉంటారు. ఇక హార్మోన్లు, క్రీములు, లోషన్లు, పరికరాలు వాడి నిరుత్సాహపడేవారు, సమస్యలు తెచ్చుకునేవారు అయితే కోకొల్లలు.

వీరి సమస్య యిదైతే మరికొందరికి అతి పెద్ద రొమ్ములుండటం సమస్య! తమకీ, చూపరులకీ వెగటు పుట్టించేంత పెద్ద రొమ్ములున్న వారు లేకపోలేదు (పటం 55). అలాగే రొమ్ములు బాగా సాగిపోయిన వారూను. వీరికి ప్లాస్టిక్ సర్జెరీ (reduction mammoplasty) ద్వారా రొమ్ములను సరిచేయవచ్చు (పటం 56).



3

ఇతర కామాంగాలు

మనం చెప్పుకుంటున్నది సెక్సు ఎనాటమీ కనుక కామంలో ప్రాధాన్యత ఉన్న శరీరావయవాలన్నిటి ప్రసక్తి యిక్కడ తేవటం ముఖ్యమం. రొమ్ములు/ఛాతీ గురించి యిప్పటికే ప్రస్తావించాము.

అయితే జననాంగాలు, రొమ్ములు, ఛాతీయే కాక శరీరంలోని అనేక యితర అంగాలు, భాగాలు కూడా కామోద్రేకాన్ని బాగా ప్రసరింప చేయగలవు. జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే ఎన్నో పేర్లు మీకే తడతాయి!

చర్మం కన్నా స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ నిశితమైన శరీరభాగం మరోటుందా? స్పర్శ మాత్రాన యువతీయువకుల మధ్య కామ విద్యుత్తరంగాలు ప్రవహింపజేసే శక్తి చర్మానికుంది. మెడ, తొడలలోపలి ఉపరితలం, చెవుల వెనుక బాగం, రొమ్ముల అడుగు మడత, నాభి ప్రాంతం, ఆ దిగువ భాగం, మలద్వారానికి ఎగువన బీజాలకు లేదా (బీజవాహికకు) దిగువనున్న పెరీనియం.... యివన్నీ కామానుభూతులు ప్రసరింపచేయగల చర్మ భాగాలే!

సెక్సంటే బీజవాహికలో పురుషాంగం చొప్పించి కుప్పించటమొక్కటే అనే ధోరణిలోకి మారిపోతున్న ఆధునిక సమాజంలో శరీర స్పర్శకి.... ముఖ్యంగా ప్రేమని, ఆత్మీయతని వ్యక్తీకరించే విధంగా

శరీరాలను సంస్పర్శించుకునే అలవాటుకి - నేడు చోటు లేకుండా పోతోంది. ఒకరినొకరు తాకటం, నిమరటం, మర్దించటం, తట్టటం వంటివి అభిమానానికి సంకేతాలు. మాటల్లో కాకుండా చేతల ద్వారా ప్రేమను వ్యక్తం చేసే పద్ధతులివి! అంతేకాదు నోటితో చెప్పకుండానే ఎదుటి వ్యక్తిని ప్రేరేపించటం, కవ్వించటం, ఆహ్వానించటం లాంటివి చర్మ సర్శతో సాధ్యమవుతాయి.

అయితే స్పర్శానుభూతి విషయంలో మనిషి మనిషికీ తేడా ఉంది సుమా! అందరూ ఒకేలా స్పందించరు. ఒకొక్కరికి స్పర్శ నుంచి కామాను భూతులు ఏ మాత్రం ప్రసరించవు. వారు స్పర్శని ఏమీ పట్టించుకోరు. ఇంకొకరు స్పర్శ మాత్రాన పులకించగలరు, కామాను భూతులు పొందగలరు - కొందరికి ఈ పులకింత, కామానుభూతి జననాంగ ప్రాంతాలను స్పర్శించి నప్పుడే కలుగుతుంది. ఇతర చోట్ల స్పర్శించినా రాయల్లే పడి ఉంటారు తప్ప కదలిక కనబడదు. కొందరికి చలనం లేకపోతే పోయే, కితకితలో, చిరాకో పుట్టి ఉన్న మూడ్ కూడా చెడిపోతుంది. ఒకొక్కరికి వీపు నిమిరినంతనే భావప్రాప్తి కలిగి పోవచ్చు (అలాంటివారు లక్ష మందిలో ఒక్కరికంటే ఉండరనుకోండి!)

ఇకపోతే నోరు, పెదవులు, నాలుక - వీటికున్న కామాస్వాదన శక్తి, కామప్రేరక శక్తి వేరే చెప్పాలా? సెక్సులో సగం ఆనందం ఈ మూడు భాగాల నుంచే కదా పుట్టేది! పెదవులు, నాలుక, నోరు ఈ మూడింటినీ భాగస్వామి నోటి పై(లో), నాలుకపై, పెదవులపై.... ప్రయో గించవచ్చు. వారి శరీరంలోని ఏ భాగాల మీదనైనా ప్రయోగించవచ్చు. జననాంగాలపై కూడా దాడి చేయవచ్చు. ఆయా చర్మాల సంస్పర్శ అసంఖ్యాకులకు ఆనందం కలిగిస్తుంది.

పిరుదులు, మలద్వార ప్రాంతం, మలద్వారం లోపలి ప్రాంతం కూడా కామ ప్రేరకాలే!

ముఖ్యంగా పిరుదులకి ఆకర్షణ విషయంలో రొమ్ముల తర్వాత స్థానం లభిస్తుంది. కండరాలు, కొవ్వుతో కూడుకున్న ఈ భాగాలలో నాడు లెక్కువగా కేంద్రీకరించ బడకపోయినా వాటిని పిసకటం, సాగదీయటం, విడదీయుటం, రుబ్బటం, చరచటం ద్వారా కామోద్రేకం కలిగించ వచ్చు. రతి సంచలనాలు చేయడానికి ఈ కండరాలు చాలా ముఖ్యం కనుక సెక్సు ఎనాటమీలో పిరుదుల గురించి విధిగా చెప్పుకోవాలి.

రతి సమయంలో ఇచ్చే ఊపులకి పిరుదల కండరాల సహాయం చాలా అవసరం.

తొడుక్కున్న బట్టల్ని బట్టి, బట్టలు కట్టిన పద్ధతిని బట్టి, నడక విధానాన్ని బట్టీ పిరుదులు ఎదుటి వ్యక్తిని (ముఖ్యంగా పురుషుణ్ణి) బాగా ఆకర్షించి ఉద్రేక పరుస్తాయి.

ఇకపోతే జుత్తు, కేశాలంకరణ, ఒంటిమీద రోమాలు, చంకల్లోనూ, పొత్తికడుపు మీదా, అంగం వద్దా ఉన్నా వెంట్రుకలు.. ఇవి ఎదుటి వ్యక్తిలో కామోద్రేకాన్ని కలిగించగలవు! తొలగించగలవు! అలాగే పురుషుడి కండరసౌష్టవం కొందరు స్త్రీలకు ఆకర్షణ హేతువౌతుంది. కొందరికి ఆ హీమేన్ ఆకారం వల్ల వికారం పుడుతుంది. లోకోభిన్నరుచిః

ఇలా శరీరంలో అనేక భాగాలు కామోద్రేకం కలిగించటంలో కాని, కామానుభూతులు ప్రసరింప జేయటంలో కాని, ఎదుటి వ్యక్తిని ఆకర్షించటంలో కాని ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. వాటి గురించి 'ప్రణయకళ'లో చక్కగా వివరించారు రాంషా - శిరీషలు. మీరు చదివే ఉంటారు!

మొత్తం మీద సెక్సు ఎనాటమీ విషయంలో ఒకొక్క మనిషీ ఒకొక్క రకంగా ఉంటారు. సెక్సు ఫీలింగ్సు, సెక్సు పరంగా యితరులతో ప్రవర్తనా శైలి.... విషయానికొస్తే మనిషి మనిషికీ ఎంత తేడా ఉంటుందో చెప్పక్కర్లేదు. వైవిధ్యమనేది ప్రకృతి ధర్మం. కనుక మేం చెప్పొచ్చేదే

మంటే ఏ ఒక్కరూ తమని ఎదుటి వాళ్ళతో పోల్చుకుని తమను తాము తక్కువగా కాని, ఎక్కువగా కాని ఫీలవకూడదని!

సెక్సుని "కామకేంద్రాలని మీటడం, నొక్కడం, చరచటం, రతిలో ఊక దంపుడు దంచటం"గా భావించకుండా "మనసు, శరీరం, ఆలోచనలు, అనుభూతులూ యిచ్చి పుచ్చుకునే... పంచుకునే... ఉదాత్తమైన ప్రక్రియ"గా భావించమని కోరుతున్నాను.

రాంషా-శిరీష ప్రచురణలు

కామశిల్పం
సృష్టిరహస్యం-1
సృష్టిరహస్యం-2
ప్రణయకళ
సంతానం-1
సంతానం-2
పిల్లల పెంపకం
రతి రహస్యం
లైంగిక సమస్యలు
దాంపత్య రహస్యం
గర్భధారణ సమస్యలు
స్వయంతృప్తి
నాగరిక దాంపత్యం
శృంగారం
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం-1
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం-2
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం-3
సౌష్టవం
వరూధిని
కామవాంఛ
గౌతమ ధర్మసూత్రాలు

వైశేషికమ్

ప్రియురాలు (కథలు)

అనంతం (కవితలు)

మనస్తత్వాలు (కథలు)

పెళ్ళితిరకాసు (కథలు)

మీనాక్షిముద్దు (కథలు)

రాంషా సుభాషితాలు

కామజిజ్ఞాస

తీయనిబాధ

కామప్రవృత్తి

యోగశాస్త్రం

వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు

యోగాభ్యాసం (డా॥ పూషా)

మీరు - మీ ఆరోగ్యం (డా॥ పూషా)

జీవితం

కళలు-కథలు

కామేశ్వరి కథ (నవల)

యోగచికిత్స (డా॥ పూషా)

శీఘ్రస్కలనం (డా॥ పూషా)

సెక్స్ ఎనాటమీ (డా॥ పూషా)

రాంషా-శిరీష పబ్లికేషన్స్, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్

సామర్లకోట - 533 440

యౌవనంలో లైంగికాభివృద్ధి

4

యవ్వనారంభంలో మగపిల్లల పెరుగుదల

ఎదిగే కుర్రాళ్ళకీ, వారి తల్లిదండ్రులకీ ఎన్నో బెంగలుంటాయి. ఎంతోమంది మగపిల్లలు తాము పొట్టిగా ఉన్నామనీ, బీజాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయనీ, గొంతు కీచుగా ఉందనీ, మీసం, గెడ్డం రావటం లేదనీ రకరకాల ఆందోళనలకి లోనవటం మేము చూస్తూనే ఉంటాం.

అలాగే ఆడపిల్లలు కూడా రొమ్ములు ఎదగలేదనీ, ఇంకా పెద్ద మనిషి కాలేదనీ, పొట్టిగా పీలగా ఉన్నామనీ.... విచారిస్తూ కూచుంటారు. రొమ్ములు బాగా ఎదిగిపోయి మరీ పెద్దవాళ్ళల్లా ఉన్నామని విచారించే వారున్నారు.

అందరూ కూడా సమవయస్కులైన పక్కవాళ్ళతో పోల్చుకుని బాధపడే వాళ్ళే. ఒకోసారి ఈ బాధ విచారానికీ, మనోవ్యథకీ దారితీయడం కాని, నలుగురితో కలిసి మెలిసి తిరగడానికి ఆటంకం కావడం గాని జరుగుతుంది.

తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లల పెరుగుదల గురించి ఆందోళన పడటం చూస్తున్నాం. కనుక బాలుడూ, బాలికా కౌమారం లోంచి యవ్వన ప్రాంగణంలోకి ప్రవేశించేటప్పుడూ, ప్రవేశించాకా..... శరీరంలో ఏయే మార్పులు జరుగుతాయో తెలుసుకోవటం అవసరం!

అనవసరపు భయాలు తొలగిపోవడానికీ, అవసరమైన చోట చర్య తీసుకోవడానికీ ఈ పరిజ్ఞానం ఉపయోగ పడుతుంది.

సుమారు 10-17 సం॥ల మధ్య వయసులో ఆడపిల్లలూ, మగపిల్లలూ గబగబా ఎదిగిపోతారు. పొడవు పెరగటమొకటే కాదు. శరీరాంగాలన్నిటిలోనూ రకరకాల మార్పులొస్తాయి. ఈ మార్పులన్నిటి వల్లా బాలుడు యువకుడుగానూ, కుమారి యువతిగానూ పరిణామం చెందుతారు.

కనుక 10 సం॥ల నుంచి 17 సం॥ల మధ్యగల ఈ కాలాన్ని యవ్వనం (adolescene or puberty) గా చెప్పుకుంటాం. కాని కావ్యభాషలో యవ్వనానికి అర్థం వేరు. అక్కడ యవ్వనం అంటే 17 సం॥ల లగాయతు 50 సం॥ వరకూ మధ్యగల దాంపత్య యోగ్యమైన కాలం అని అర్థం!

ఆడపిల్లలకీ, మగపిల్లలకీ యౌవన లక్షణాలు ఒక్కసారే మొదలు కావు. ముందుగా ఆడపిల్లల్లోనే ఈ లక్షణాలు ఆరంభమవుతాయి. ముగియటం కూడా వారికే ముందు. మగపిల్లల్లో యవ్వనం ఆడపిల్లల కంటే 2-3 సం॥లు ఆలస్యంగా మొదలవుతుంది. ఆలస్యంగా పూర్తవుతుంది. పైగా ఒకే వయసున్న నలుగురైదుగురు ఆడపిల్లల్ని (లేదా మగపిల్లల్ని) పక్కపక్కన నించో బెట్టి గమనిస్తే ఒకొక్కరిలోనూ యవ్వనం ఒకోదశలో ఉందని అర్థమవుతుంది. ఒకరు ఇంకా ఆరంభదశలోనే ఉండొచ్చు. ఒకరు కొంతవరకూ యౌవనంలో ప్రవేశించి ఉండవచ్చు. ఇంకొకరు పూర్తిగా యవ్వన లక్షణాలు సంతరించుకుని ఉండొచ్చు. కనుక యవ్వన కాలంలో అనగా 10-17 సం॥ల వయసులో - ఏ ఒక్కరూ తమని రెండో వాళ్ళతో పోల్చుకుని తాము వెనకబడిపోయామనీ, మరీ ముందున్నామనీ బాధపడకూడదు. (చూ. పటం-57)

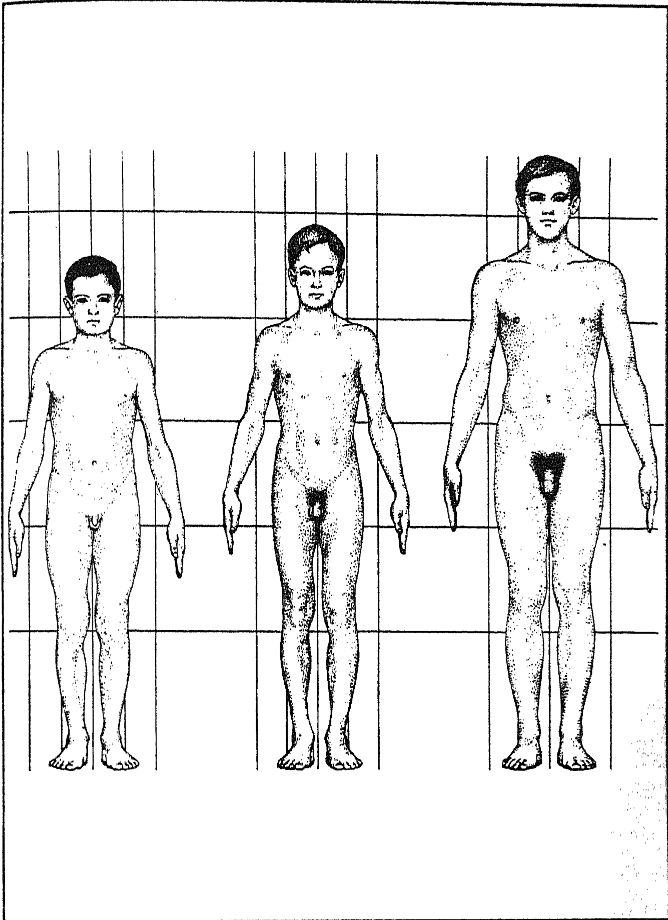
యవ్వన కాలంలో శరీరంలో ఏయే మార్పులొస్తాయో ఈసారి చూడండి.

మగపిల్లలు

సుమారు 9-16 సం॥ల మధ్య : మగపిల్లల్లో బీజాలు పెరగటం మొదలవుతాయి. యవ్వనారంభానికి తొలిగుర్తు యిదే. బీజకోశపు చర్మం నల్లబడుతుంది. ముతగ్గా తయారవుతుంది. అంగమూలం వద్ద, కామపీఠం మీద సన్నటి నున్నటి వెంట్రుకలు కొద్దిగా ఏర్పడతాయి.

బీజాలు పెద్దవవటం మొదలుపెట్టిన ఏడాదికి మనిషి చురుగ్గా పొడుగవటం మొదలుపెడతాడు.

చనుమొనల చుట్టూ వలయం నల్లబడుతుంది. ఆ వలయం విశాల మవుతుంది. చనుమొనలు కొద్దిగా పెద్దవవుతాయి.



పటం - 57

పధ్నాలుగున్నర సం॥ వయసు గల ముగ్గురు వేర్వేరు బాలుర లైంగికాభివృద్ధిలో తేడా గమనించండి. పెరుగుదల అందరిలోనూ ఒకే వేగంతో, ఒకే విధంగా జరగదు.

సుమారు 11-16 సం॥ల మధ్య : పురుషాంగం పొడవెక్కటం ప్రారంభమవుతుంది. బీజాలు పెరుగుతూనే ఉంటాయి. కామపీఠంపై వెంట్రుకలు నున్నగా సన్నగా ఉండేవల్లా ముతగ్గా మారి వంకీలు తిరుగుతాయి. కామపీఠమంతటా అల్లుకుంటాయి. తొడల సందుల్లో కూడా ఏర్పడతాయి.

మనిషి వేగంగా పొడవు పెరుగుతూనే ఉంటాడు. ఈ పెరుగుదల మిగతా శరీర భాగాల్లో కూడా సమనిష్పత్తిలో జరుగుతూ 3 సం॥ల పాటు ఉంటుంది. ఈ మూడేళ్ళలోనూ కుర్రాడు 9-10 అంగుళాలు పొడవు పెరుగుతాడు.

ఛాతీ, భుజాలు విశాలమవుతాయి. కటి ప్రదేశం సన్నగా కనిపిస్తుంది.

గొంతు బొంగురు పోతుంది. చంకల్లో వెంట్రుకలొస్తాయి. (కామపీఠంపై వెంట్రుకలు దట్టమయ్యేక) మూతిమీద నూనూగు మీసం మొదలవుతుంది.

మీసం కూడా ఒక క్రమపద్ధతిలో ఏర్పడుతుంది. ముందుగా పై పెదవికి ఈ చివరి నుంచీ, ఆ చివరి నుంచీ మొదలై క్రమేణా పెదవి మధ్యకు (ముక్కు దిగువకు) వెంట్రుకలు ఏర్పడుతూ వస్తాయి. అదే సమయంలో పెదవినుంచి కిందికి దిగుతూ మునిగెడ్డం (Chin) మీద కూడా ఏర్పడతాయి. చెంపలమీద వెంట్రుకలు రావడానికి ఇంకాస్త సమయం పడుతుంది.

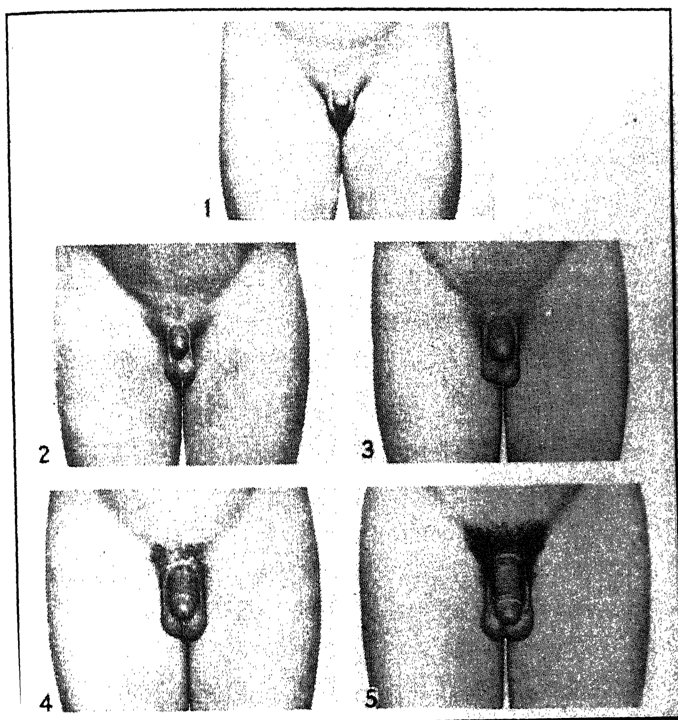
సుమారు 12-17 సం॥ల మధ్య : పురుషాంగం పొడవు పెరగడం దాదాపు పూర్తయ్యేక లావెక్కడం మొదలవుతుంది. (ఈ దశలో హస్తప్రయోగం చేసినా, చేయకున్నా అంగం పొడవు, లావు పెరగడం గాని, తగ్గడం గాని జరగవు. అంగం సైజు, లావు కూడా పుట్టుకతో నిర్ణయించబడ్డ ప్రకారమే పెరుగుతాయి.) బీజాలు ఇంకా పెరుగుతూనే ఉంటాయి. చెంపమీద వెంట్రుకలు మొదలు కావచ్చు. (అందరికీ కావు). చంకల్లో చెమట ఉత్పత్తి, ఘాటువాసన ప్రస్ఫుటమవుతాయి.

హఠాత్తుగా ఓ రోజు నిద్రలో తీయటి స్వప్నమూ దాంతోపాటు వెచ్చటి స్ఖలనమూ కలుగుతాయి. కొందరికి కలలు రాకుండానే నిద్రలో యింద్రియ స్ఖలనం జరుగుతుంది. దాంతో యితగాడు "పెద్దమనిషి" అయినట్టే.

ఈ వయసు మగపిల్లల్లో సగం మందికి రొమ్ములు పెద్దవౌతాయి. దాంతో ఆ కుర్రాళ్ళు చొక్కా విప్పకపోవటమూ, సిగ్గుతో కుంచించుకుపోవడమూ జరుగుతాయి.

కొందరికి మొటిమలు వస్తాయి. మొహమూ, ఒళ్ళూ త్వరగా జిడ్డు బారుతాయి.

సుమారు 14-18 సం॥ల వయసులో : మనిషి పొడవు ఎదగటంలో అధికశాతం



పటం-58

జననాంగాల అభివృద్ధి దశలు

పూర్తయిపోతుంది. పురుషాంగం, బీజాలు ఎదగటం పూర్తవుతాయి. తొడల మీద, పొత్తికడుపు నుంచి బొడ్డు వరకూ కూడా (చాలా మందికి) వెంట్రుకలు ఏర్పడతాయి. ఛాతీపై వెంట్రుకలు ఏర్పడనూ వచ్చు. మరి కొన్నేళ్ళదాకా కూడా ఏర్పడక పోనూవచ్చు.

యవ్వన ప్రవేశ సమయంలో కుర్రవాళ్ళల్లో కనబడే మార్పులు ఇంకా చాలా ఉన్నాయి గాని ముఖ్యంగా పురుషత్వానికి సంబంధించిన మార్పుల్నే ఇప్పుడు చెప్పాము. కాళ్ళు, చేతులు, ముక్కు, నోరు, చెవులు లాంటి ఇతరేతర శరీరాంగాల పెరుగుదల గురించి చెప్పలేదు. అవి ఇప్పుడు అప్రస్తుతం కనుక.

ఇక్కడొక ముఖ్య విషయం : ఈ మార్పులన్నీ అబ్బాయిలందరికీ ఇదే వరసలో యిదే క్రమంలో నిక్కచ్చిగా జరుగుతాయని భావించవద్దు. వేలాదిమంది పెరుగుదలని గమనించేక ఈ క్రమాన్ని అర్థం చేసుకోవడం జరిగింది.

సరిగ్గా 14 ఏళ్ళునిండిన కుర్రాళ్ళని తీసుకుంటే ఒకడు 20 ఏళ్ళ వయసు వాడంత ఏపుగా, పూర్తిగా ఎదిగిపోయి ఉండొచ్చు. ఒకడింకా 10 ఏళ్ళ బాలా కుమారుడిలాగే కనిపించొచ్చు. మరొకడు సగం సగం యవ్వనంలో ఉండొచ్చు. ముందు పేజీలోని పటం చూడండి. అందరూ పధ్నాలుగున్నర సంవత్సరాల వయసు గలవారే. కాని ముగ్గురూ 3 రకాల పెరుగుదల దశల్లో ఉన్నారు.

కనుకనే ఒకరితో ఒకరిని పోల్చుకో వద్దనడం జరిగింది.

అయితే ఏ కుర్రాడయినా 16 సం॥లు వచ్చినా ఇంకా ఎదుగు బొదుగూ లేదనుకోండి. అతని బీజాలు కూడా పెరగక, జననాంగాల వద్ద వెంట్రుకలూ రాకుండా ఉంటే డాక్టరుకి చూపించుకోవాలి.

ఒకవేళ జననాంగం వద్ద వెంట్రుకలు అప్పుడే ఏర్పడుతున్నాయనుకోండి! అతనిలో యవ్వనం ఆలస్యంగా ఆరంభమయిందన్న మాట. ఆలస్యంగానైనా అతను అందరిలాగే పెరుగుతాడు. సందేహించక్కర్లేదు.

ఏది ఏమయినా 16 సం॥లకి కూడా పెరుగుదల సవ్యంగా లేనివారు ముందు జాగ్రత్తగా డాక్టర్ని సంప్రదించి పూర్తి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



5

యవ్వనారంభంలో ఆడపిల్లల పెరుగుదల

ఎదిగే ఆడపిల్లలకి తాము అందరిలాగే ఎదుగుతున్నామా లేదా అని ఆందోళన సహజంగా ఉంటుంది. పొట్టిగా ఉన్నామనీ, రొమ్ములు సరిగా ఎదగలేదనీ, రొమ్ములు ఎగుడు దిగుడుగా ఉన్నవనీ, బహిష్టు అపక్రమంగా ఉందనీ, యోనిలో తడి అవుతున్నదనీ.... రకరకాలుగా ఉంటాయి వాళ్ళ ఆందోళనలు. యిందులో కొన్ని తల్లిదండ్రులని కూడా ఆందోళన పరుస్తాయి.

అందుకే ఆడపిల్లల పెరుగుదల క్రమాన్ని కూడా తెలుసుకుందాం!

ఆడపిల్లల్లో యవ్వనారంభం 8-11 సం॥ల మధ్యలో మొదలవుతుంది. అయితే ముందుగా మార్పులు శరీర అంతర్భాగాల్లో మొదలవుతాయి. వాటి చిహ్నాలు బయట పడటానికి మరో ఏడాది పడుతుంది.

సుమారు 8 నుంచి 11 సం॥ల మధ్య వయసులో : మెదడులోని నియంత్రణ కేంద్రాల ఆదేశం మేరకు అండకోశాలు, ఇతర అంతర్గత జననాంగాలు పెరగడం మొదలై స్త్రీ హార్మోనుల ఉత్పత్తి ఎక్కువవుతుంది. స్త్రీ హార్మోనులే శరీర సౌష్టవంలో అనేక మార్పులు తీసుకొస్తాయి.

సుమారు 9 నుంచి 15 సం॥ల మధ్యలో : మొదట చనుమొనల చుట్టూ గల ముదురు గోధుమ రంగు వలయం కొద్దిగా గాఢ వర్ణంలోకి మారుతుంది. రొమ్ములు కొద్దిగా ఉబ్బి ఉసిరికాయంత ప్రమాణంలో కనిపిస్తాయి. ఆడపిల్లలో మొట్టమొదట పైకి కనిపించే లక్షణం ఇదే! దీన్ని రొమ్ముల పెరుగుదలలో B_2 దశగా చెపుతారు. (పటం 59). సగటున 11 సం॥ల వయసులో ఇది కనిపిస్తుంది.

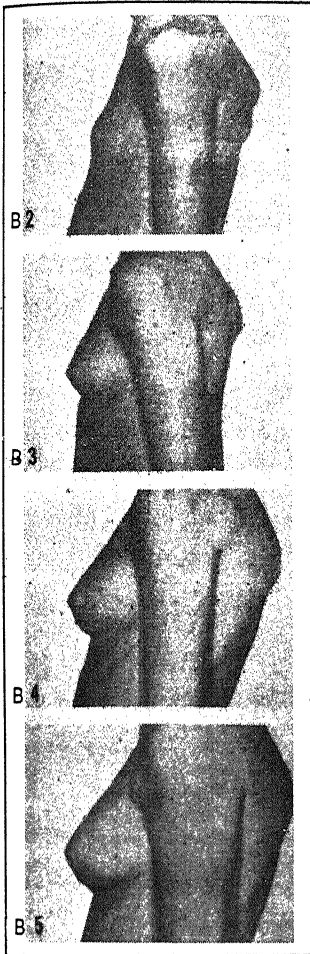
కాని కొందరిలో తొమ్మిదేళ్ళకే కనిపించవచ్చు, లేదా 15 సం॥ల వరకూ కూడా ఛాతీ బల్లపరుపు గానే ఉండిపోవచ్చు.

మరికొద్ది నెలల్లో కామపీఠంపై నున్నటి సన్నటి వెంట్రుకలు ప్రత్యక్షమవుతాయి. అయితే కొందరాడపిల్లల్లో రొమ్ములు పెరగటం ప్రారంభం కాకమునుపే యవ్వన కేశాలు ప్రత్యక్షం కావడం కాని, మరి కొందరిలో అవి పెద్దవాళ్ళ మాదిరిగా ఎదిగిపోవడంగాని జరుగుతాయి. రొమ్ములు మరికొంత ఎదుగుతాయి. (B_3 దశ)

సగటు ఆడపిల్ల పదిన్నర సం॥ల వయసునుంచీ చరచరా పొడుగు ఎదగటం మొదలు పెడుతుంది. సుమారు 12-12 1/2 సం॥ల వయసులో ఈ పెరుగుదల వేగం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాన్ని 'growth spurt' అంటాం. పధ్నాలుగు సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి గాని, మరో ఆర్నెల్లలో గాని ఈ పెరుగుదల వేగం తగ్గిపోతుంది. మందకొడిగా సాగుతుంది. అప్పటికే (పధ్నాల్గున్నర సం॥లకే) ఆడపిల్ల పెరుగుదల 80 శాతం పైగా పూర్తయిపోతుంది. ఆ పైన ఆ అమ్మాయి 19వ సం॥రం వచ్చేవరకూ కూడా పెరుగుతుంది కాని, ఆ పొడవు 4 అంగుళాలకు మించదు. చురుగ్గా ఎదిగే మూడు నాలుగేళ్ళలోనే (అనగా 10 1/2 - 14 సం॥ల మధ్యలోనే) ఆడపిల్లలు సుమారు 20 సెం.మీ. (8 అం॥) పొడవు పెరిగిపోతారు.

సరిగ్గా పొడవు పెరుగుదల స్పీడు తగ్గుముఖం పట్టగానే (అనగా సగటున పదమూడున్నర సం॥ల వయసులో) ఆడపిల్ల "రజస్వల" అవుతుంది. అనగా ఆమెలో అండం విడుదల కావటం, హార్మోనుల మాసిక చక్రమూ మొదలయ్యే యన్నమాట. కొందరు ఆడపిల్లలు పదకొండున్నర సం॥లకే గాని ఇంకా ముందేకాని రజస్వలవుతారు. మరి కొద్దిమంది 15-16 సం॥ల దాకా రజస్వల కాకపోవచ్చు.

15 సం॥లు దాటినా బహిష్టు కాకపోతే ఒకసారి డాక్టర్ని సంప్రదించటం అవసరం. ఆంధ్రలో ఆడపిల్లలు రజస్వలయ్యే సగటు వయసు మీద రిసెర్చి చేసినవారు చాలామంది ఉన్నారు. 1984 ప్రాంతంలో ప్రొఫెసర్ బి.ఆర్. బూసి ఆధ్వర్యంలో శ్రీమతి డి.జె. పద్మావతి, డా॥ పూషా నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో -



పటం - 59
రొమ్ముల అభివృద్ధిలో దశలు (పటం 51 కూడా చూడండి)

★ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఆడపిల్లలు సగటున 13-14 సం॥ల వయసులో రజస్వలవుతారని తేలింది.

★ ధనిక వర్గాల పిల్లలతో పోలిస్తే అల్ప ఆదాయ వర్గాల్లో ఆడ పిల్లలు కొన్ని నెలలు ఆలస్యంగా రజస్వలవుతున్నారు. దీనికి కారణం పోషకాహార స్థాయిలో తేడా కావచ్చు.

★ కుటుంబంలో మొదట పుట్టిన ఆడపిల్లలతో పోలిస్తే ఆఖరుగా పుట్టిన ఆడపిల్లలు కొద్దిగా లేటుగా రజస్వలవుతున్నారు. ఇద్దరు ముగ్గురు పిల్లలున్న కుటుంబాల కంటే ఎక్కువమంది పిల్లలున్న కుటుంబాల్లో ఈ తేడా స్పష్టంగా అవుపిస్తుంది.

రజస్వలయ్యే నాటికి ఆడపిల్లలు ఎత్తు పెరగడం చాలా మటుకు పూర్తవుతుందని చెప్పుకున్నాం కదా! అప్పటికి చాలామంది ఆడపిల్లల రొమ్ములు దాదాపు పూర్తిగా ఎదిగి ఉంటాయి. (B_4 దశలో ఉంటాయి.) అయితే పరిపూర్ణ స్త్రీ రొమ్ముకీ ఈమె రొమ్ములకీ గల తేడా ఏమిటంటే

ఈమెకి చనుమొనల చుట్టూ గల వర్తుల వలయం రొమ్ము ఉపరితలం కన్నా ఎత్తుగా పొడుచుకొచ్చి ఉంటుంది. యువతికి వర్తుల వలయమూ, రొమ్ము ఉపరితలమూ ఒకే ఎత్తులో ఉండి చూచుకం మాత్రమే పొడుచుకొచ్చి ఉంటుంది.

అయితే, రజస్వల అయిన ఆడపిల్లల్లో కొందరికి యింకా రొమ్ములు సరిగా ఎదగకపోవటం జరగొచ్చు. అలాగే ప్రౌఢస్త్రీ స్థాయికి ఎదిగిన రొమ్ములున్న ఆడపిల్లలూ ఉన్నారు. కనుక ఎదిగే ఆడపిల్లలు తమ రొమ్ముల ప్రమాణం గురించి ఆందోళన పడటం వ్యర్థం. అవి మున్ముందు ఎదిగే అవకాశం ఉంది. అదీగాక రొమ్ముల సైజు జీవిత కాలంలో అనేకసార్లు మారుతుంది.

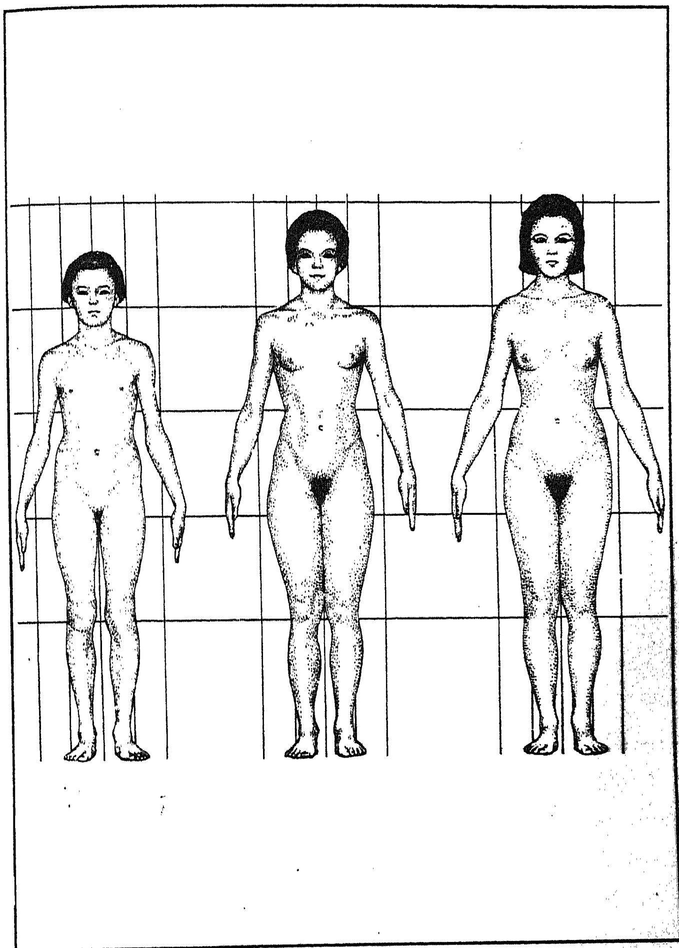
రజస్వలయ్యే సమయానికే గాని, ఆ తర్వాత కొద్దికాలం గడిచేలోగా కాని ఆడపిల్ల జబ్బలు నునుపెక్కడం, వాటిల్లో కొవ్వు చేరి గుండ్రంగా ఆకర్షణీయంగా తయారవటం జరుగుతాయి. పిరుదుల్లో కొవ్వు చేరి అవి పెద్దవవుతాయి. నడుం దిగువన, తొడల్లోనూ కొవ్వు చేరుతుంది. మొత్తంమీద కటివలయం గుండ్రంగా వెడల్పుగా మారి, నడుం సన్నమై "స్త్రీత్వానికి" అర్థం చెపుతాయి.

మగపిల్లల్లో పెరిగినట్టు కండపుష్టి పెరగదు. గొంతు సన్నబడి శ్రావ్య మవుతుంది.

చంకల్లో వెంట్రుకలు ఏర్పడతాయి. చెమట గ్రంథులు చురుకుగా పనిచేయడం మొదలుపెట్టి ఒక విధమైన వాసన పుట్టిస్తాయి. ముఖంపై మొటిమలు ఏర్పడవచ్చు. యోనిస్రావాలు మొదలవుతాయి.

జననేంద్రియాలు - ముఖ్యంగా యోని పెదవులు, అంతరాధరాలు నల్లబడతాయి. పొడవుగా సాగుతాయి. యవ్వన కేశాలు ముతకబారి రింగులు తిరుగుతాయి. కాని మగపిల్ల వాడంత ముతగ్గా ఉండవు.

సాధారణంగా రజస్వల అయినాక కొన్ని నెలల దాకా బహిష్టు సక్రమంగా ఉండదు. క్రమేణా సంవత్సరమూ, సంవత్సరంన్నర కాలంలో బహిష్టు చక్రం క్రమబద్ధ మవుతుంది.



పటం - 60

13 సం॥ల వయసులో ఉన్న ముగ్గురు వేర్వేరు ఆడపిల్లల లైంగికాభివృద్ధిలో ఎంత తేడా ఉందో చూడండి!

ఈ మార్పులన్నీ చాలా మటుక్కి 16-17 సం॥ల కల్లా పూర్తయిపోతాయి. కొందరిలో ఏ 8-9 సం॥ల వయసులోనో మొదలై 13-14 సం॥లకే పూర్తయి పోవచ్చును. మరికొందరికి 14-15 సం॥ల వయసులో ఆరంభమై 18 సం॥ల నాటికి పూర్తి కావచ్చును. అయితే ఇలాంటివారు తక్కువని చెప్పుకోవచ్చు.

15 సం॥ల నాటికి బహిష్టుకాని ఆడపిల్ల ఉందనుకోండి. ఆమెకి యవ్వన కేశాలు పెరుగుతూ ఉన్నా, అప్పటికే ఆ పిల్ల 'వేగంగా' పొడవు పెరుగుతూ ఉన్నా ఆందోళన పడాల్సిన పనిలేదు. ఈమె ఆలస్యంగా మెచూరయ్యే వర్గానికి చెందినదని అర్థం. కాని 15 సం॥ లకి కూడా ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు ఏమీ కనబడకపోతే డాక్టరుకి చూపించటం అవసరం. ముఖ్యంగా పొట్టిగా ఉన్నవారిని!

ఈ రోజుల్లో ప్రతి తల్లిదండ్రులూ చెయ్యాల్సిన ముఖ్యమైన పని ఏమిటంటే ఈ వయసూ ఆ వయసూ అని గాకుండా ప్రతి ఒక్కర్నీ (తమతో సహా) ఏడాది కొకసారి పూర్తి మెడికల్ చెకప్ చేయిస్తుండాలి. అందువల్ల ఏ దోషాలైనా గాని ఆరంభ దశల్లోనే బయటపడి, సకాలంలో చర్య తీసుకునే అవకాశ మేర్పడుతుంది.

ప్రతి తల్లీ తన కూతురికి నేర్పుకోవలసిన విషయాలూ, జాగ్రతలూ ఉన్నాయి. జననాంగాలు పరిశుభ్రం చేసుకోవటం, నేప్‌కిన్స్ ఉపయోగించటం, యవ్వన కేశాలు, చంకల్లో వెంట్రుకలూ తొలగించు కోవటం వగైరా! వయసొచ్చిన ప్రతి ఆడపిల్లా తన జననాంగాలను అప్పుడప్పుడు అద్దం సహాయంతో గమనించుకోవడం కూడా అవసరం. జననాంగాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికే కాక Body image పెంపొందించుకోవటానికి కూడా యిది అవసరం!

రొమ్ములు పెరుగుతున్న వయసులో అవి అందరి దృష్టినీ ఆకర్షించ కుండా ఆడపిల్లలు గుండెలకు పుస్తకాలు అడ్డుపెట్టుకుని తిరగడమూ, భుజాలు కుంచించుకుని గూనితో ముందుకు వంగి నడవటమూ చేస్తారు. అది మంచిపని కాదు. అలాంటి పిల్లలకు లూజైన డ్రెస్‌లు కుట్టించటం మంచిది. తనలో జరుగుతున్న ఏ పరిణామాన్నీ చూసి ఏ ఆడపిల్లా అసహ్యించుకోకుండా, అవమాన పడకుండా, సిగ్గు పడకుండా సరైన పరిజ్ఞానం కలిగించే బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే!



సెక్స్ ఫిజియాలజీ



'ఫిజియాలజీ' అంటే శరీరమూ, దానిలోని అవయవాలూ ఎలా పనిచేస్తాయో తెలియజేసే శాస్త్రం. కామాంగాలు పనిచేసే తీరుని సెక్సు ఫిజియాలజీ వివరిస్తుంది.



6

స్త్రీలకు సెక్సు కోరికలు కలిగితే?

సెక్స్ ఫిజియాలజీ గురించి...

కామాంగాల నిర్మాణం ఎలా ఉంటుందో, మనిషి మనిషికీ ఆయా అవయవాల రూపంలో, ఆకారంలో నిర్మాణంలో ఉండే స్వల్పమైన భేదాలు ఎలాంటివో, ఏది సహజమో, ఏది అసహజమో ఇప్పటి దాకా చూశాము.

కాని జననాంగాలు ఏ లోపమూ లేకుండా చక్కటి రూపం, ఆకారం, నిర్మాణం కలిగి ఉంటే సరిపోతుందా? అవి పనిచెయ్యొద్దూ? పనిచెయ్యని ఫేక్టరీలో ఎంత గొప్ప మిషనరీ ఉంటే ఏం లాభం?

కామయంత్రాలు కూడా చక్కగా పనిచెయ్యాలంటే ఆ యంత్రాల నిర్మాణం బాగుండాలి. వాటిలో రక్త ప్రసరణ, నరాల నియంత్రణా సక్రమంగా ఉండాలి. శరీరంలో కామగ్రంథులు చక్కగా పనిచెయ్యాలి. పరిస్థితులు అనుకూలంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉండాలి. మనసు బాధలకీ, భయాందోళనలకీ, అదుర్దాకీ, తొందరపాటుకీ అతీతంగా... ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఇన్నీ ఉంటేనే కామయంత్రాంగం "చక్కగా" పనిచేస్తుంది. వీటిల్లో ఎందులో లోపం జరిగినా కామయంత్రాల పనితీరులో కూడా లోపం జరుగుతుంది. ఫలితంగా స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

అయితే కామవాంఛ వల్ల శరీరంలో ఏవిధమైన మార్పులు కలుగుతాయో వాటిలో ఏవి సహజమో, ఏవి అసహజమో తెలుసుకోకపోతే ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు కూడా సమస్యలు గానే కనిపిస్తాయి కదా! మాట వరసకి :

★ డాక్టరుగారూ, నాకు నిద్రలో యింద్రియం పడిపోతోంది. ఆ సమయానికి ముందు అస్సలు మెలకువ ఉండదు. ఎన్ని మందులు తిన్నా వీర్యం ఆగటం లేదు - అంటాడు రామగుండం పాఠకుడు.

★ రతి చేసిన తర్వాత మళ్ళీ రెండోసారి చేద్దామంటే మర్నాటిదాకా యింట్రస్టు ఉండటం లేదండీ. బలవంతంగా ప్రయత్నం చేస్తే సగమే స్తంభిస్తోంది. లేకపోతే స్తంభించిన వెంటనే మళ్ళీ మెత్తబడి పోతోంది - అంటాడు రాజమండ్రి సోదరుడు.

★ హైదరాబాదు వాలాకి అంగం స్తంభించిన వెంటనే రెండు చుక్కల వీర్యం బయటకొస్తుంది. దాంతో ఆయన పని సరి. తన భార్య తన మగతనాన్ని అనుమానిస్తోందని వాపోతాడీయన.

★ నేనొక అబ్బాయిని ప్రేమించాను. అతను దగ్గరకొచ్చినప్పుడల్లా నా ఒంట్లో ఏదో పులకింత వస్తుంది. వొళ్ళు బరువెక్కినట్టనిపిస్తుంది. కాస్సేపయ్యేసరికి లంగా అంతా తడి. నన్ను తలుచుకుంటే నాకే చిరాకేస్తుంది. నాకు తెల్లబట్ట జబ్బు ఉందనుకుంటే నా వళ్ళు ఝల్లుమంటోంది. నాకీ జబ్బెలా వచ్చింది? - ఒక అమాయకపు సోదరి ప్రశ్న!

★ రెండుమూడు రోజులు రతి జరపక పోతే నాకు బీజాల్లో సలుపు, పోటు వస్తాయి. ఎందుకని? అంటారొకరు!

★ నాకు రతిలో సంతృప్తి కలగని రోజున పొత్తి కడుపులో నొప్పి, యోని గుంజటం జరుగుతాయి. ఇదేమి జబ్బు? - అంటారొక సోదరి.

★ కొంతమంది స్త్రీలు భావప్రాప్తి పొందలేరు. కొందరు అతి త్వరగా పొందుతారు. దీనికి కారణం ఏమిటి?

★ కొంతమంది పురుషులు అతి త్వరగా రతిలో స్కలించేస్తారు. కొందరు చాలా సేపటిదాకా స్కలించలేరు. ఎందుకని?

★ రతి ప్రారంభించినప్పుడు మొదట్లో యోని బిగుతుగా ఉండి, కొద్దిసేపట్లో లూజుగా అయిపోతుంది. ఎంచేత?

.. ఇలాంటి ఎన్నో ప్రశ్నలకు జవాబులు సెక్సు ఫిజియాలజీని అర్థం చేసుకుంటేనే తెలుస్తాయి.

కామస్పందనలో 4 దశలు

అమెరికాకు చెందిన విలియం మాస్టర్స్, వర్జీనియా జాన్సన్‌లు 1960లో ప్రకటించిన అపూర్వ పరిశోధనా ఫలితాలవల్ల సెక్సు ఫిజియాలజీ గురించి ఎన్నో విషయాలు తెలుసొచ్చాయి. కొన్ని శతాబ్దాలుగా వైద్య ప్రపంచంలో ఉన్న అపోహలన్నీ తొలగిపోయాయి.

కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు - దానికి స్త్రీ పురుషుల శరీరాలు స్పందించి పొందే మార్పులను, మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు సౌలభ్యం కోసం 4 దశలుగా విడగొట్టారు.

1. ఎగ్జైట్‌మెంట్ దశ (ఉద్రేక దశ)
2. ప్లాటూదశ (స్థిర ఉద్రేక దశ)
3. ఆర్గాజ్మిక్ దశ (భావప్రాప్తి దశ)
4. రిజొల్యూషన్ దశ (ఉపసంహారక దశ)

నిజానికి కామోద్రేకం కేవలం మనసుకీ, జననాంగాలకీ పరిమితం కాదు. ఉద్రేకం యినుమడించే కొద్దీ శరీరంలోని వివిధ భాగాలూ, వివిధ విధులూ మార్పులకి లోనవుతాయి. కొన్ని మార్పులు సుస్పష్టంగా ఉంటాయి. కొన్ని పైకి కనిపించవు.

ఈ మార్పులన్నిటినీ కేంద్ర నరాల వ్యవస్థ అనుసంధానం చేస్తూ ఉంటుంది. మనసులో పుట్టే కోరికల్నీ, ఆలోచనల్నీ, భావాలనీ, జ్ఞానేంద్రియాల నుంచి వచ్చే వార్తల్నీ అది సమన్వయ పరుస్తుంది. తదనుగుణంగా మళ్ళీ శరీరంలో వివిధ భాగాలకి సంకేతాలు పంపిస్తూ ఉంటుంది - చేతివేళ్ళు, పెదాలు, స్తనాగ్రాలు, జననాంగాలు... ఒకటేమిటి అనేక భాగాలకి విద్యుత్తు, రసాయన రూపాల్లో ఈ సంకేతాలు చేరుతాయి. ఆ సంకేతాలకి శరీరం స్పందిస్తుంది. ఆ శరీర మార్పుల్ని గమనించి మెదడు మరింత ఉత్సాహంగా సంకేతాలు పంపిస్తుంది. రైలింజను డ్రైవరు జెండా ఊపితే, గార్డు ఊపినట్టు, గార్డుని చూసి డ్రైవరు మళ్ళీ జెండా ఊపినట్టు... ఇలా మొత్తానికి కామోద్రేకం (రైలు) ఊపందుకుంటుంది...! అఫ్‌కోర్స్! మధ్యలో ఏ కాలింగ్ బెల్లో, ఫోనో మోగిందనుకోండి, పిల్లాడో పిల్లో కేర్‌మని ఏడుపు లంకించుకుందనుకోండి, రాకూడని విలన్ (అమ్మ, నాన్న, బామ్మ

అత్తగారు, మామగారు, ఆంటీ భర్త, అంకుల్ భార్య.... ఎవరో ఏం చెప్పగలం?) ఎవరైనా వచ్చేశా రనుకోండి! ఇంక కామస్పందనా లేదు, కక్రపెండలమూ లేదు, ఎక్కడ మత్తు అక్కడ దిగిపోతుంది!

ఇలాంటి అంతరాయాలేమీ లేవనుకుందాం! (అనుకోకపోతే కథ ముందుకెళ్ళదు కదా!) అప్పుడు కామోద్రేక సంబంధమైన మార్పులన్నీ ఎలా కలుగుతాయో చూద్దాం.

కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు ప్రధానంగా రెండు మార్పులు కలుగుతాయి, స్త్రీలో కానీండి, పురుషుడిలో కానీండి!

1. వొంట్లో రక్త ప్రవాహ వేగం పెరుగుతుంది. కొన్ని శరీర భాగాల్లోకి రక్తం అధికంగా ప్రవేశిస్తుంది. అనగా ఆయా భాగాలు రక్తంతో పోటెక్కు తాయి. దీన్నే వేసోకంజెశ్చన్ (vasocongestion) అంటాం.

2. మెదడు నుంచి నరాల ద్వారా ప్రసరించే విద్యుత్ రసాయనిక సంకేతాల వల్ల శరీరం అంతటా క్రమేణా నరాల బిగి, కండరాల బిగి (న్యూరో మస్క్యులర్ టెన్షన్ లేక మయోటోనియా) పెరుగుతుంది. ఇక్కడ 'టెన్షన్' అంటే మానసిక వత్తిడి కాదు, కేవలం కండరాలు, నరాల శక్తిని పుంజుకోవటం మాత్రమే.

ఈ రెండు ప్రక్రియల ద్వారానే శరీరంలో లైంగిక మార్పులన్నీ కలుగుతాయి.

స్త్రీల సెక్సు ఫిజియాలజీ

ఇప్పుడు స్త్రీల కామస్పందన క్రమాన్ని 4 దశలుగా విడగొట్టి చెప్పుకుందాం. నిజానికి ఈ నాలుగూ ఒకదాని వెంట ఒకటి గబగబా జరిగిపోయే పరిణామాలే!

1. ఎగ్జైట్‌మెంట్ దశ (ఉద్రేక దశ)
2. ప్లాటూదశ (స్థిర ఉద్రేక దశ)
3. ఆర్గాజ్మిక్ దశ (భావప్రాప్తి దశ)
4. రిజొల్యూషన్ (ఉపసంహారక దశ)

అయితే స్త్రీలందరి లోనూ ఈ మార్పులు ఒకే వరసక్రమంలో జరగవు. ఒకే స్త్రీకి కూడా ప్రతీసారీ ఒక్క లాగే స్పందనలు కలగక పోవచ్చు.

పక్కనున్న గ్రాఫులు పరిశీలించండి. మొదటి గ్రాఫులో ఒక స్త్రీ వేగంగా కామోద్రేక పరాకాష్ఠకు చేరి, భావప్రాప్తి పొందటం చూపించాము.

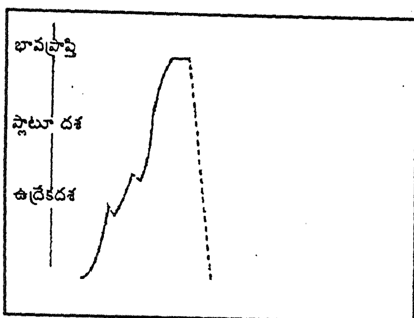
రెండో గ్రాఫ్‌లో స్త్రీకి కామోద్రేకం పతాకస్థాయికి చేరుకుని, కాస్సేపు ఆ దశ లోనే ఉండి తర్వాత ఒకటి, రెండు భావప్రాప్తులు కలుగుతున్నాయి.

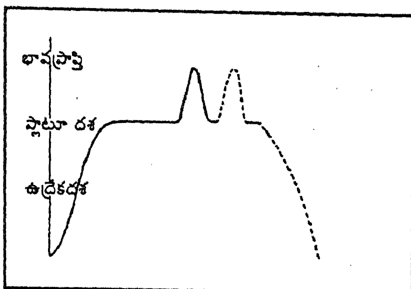
3వ గ్రాఫ్‌లోని స్త్రీకి కామోద్రేకం పతాక స్థాయికి చేరుకుని చాలా సేపు అక్కడే ఊగిసలాడి చివరకు భావప్రాప్తి కలగకుండానే తగ్గిపోతుంది.

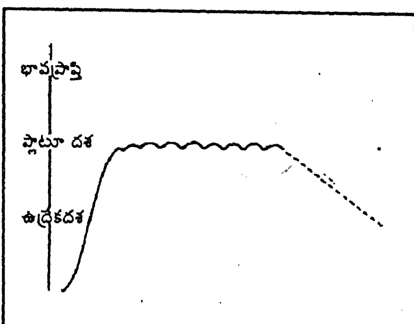
ఇలా స్త్రీల కామస్పందనలు రకరకాలుగా ఉంటాయి.

కామవాంఛ ఎలా పుడుతుంది?

ఎలాగైనా పుట్టొచ్చు - డైరెక్టుగా జననాంగాలను స్పర్శించినా, సెవించుకుంటే పుడుతుంది; మనసు సెక్సు

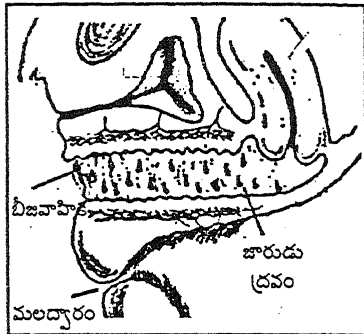






పటం - 61
స్త్రీల కామస్పందనలో రకాలు

ఆలోచనలకు లోనైతే పుడుతుంది. సెక్స్ అప్పీల్ ఉన్న వ్యక్తి తారసపడితే పుడుతుంది. ఏదో సెక్సు నవలో, కథో, సినిమాయో, దృశ్యమో... కారణం కావచ్చు; ఏది కారణం అయితే దానివల్ల ఉద్రేకం పుడుతుంది.



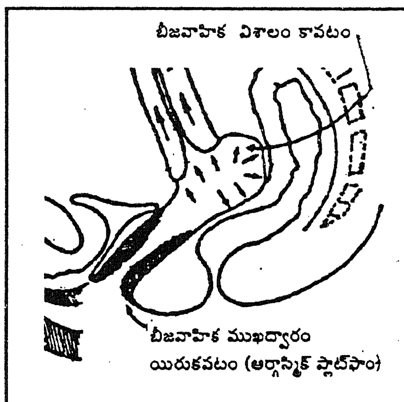
పటం - 62

ఉద్రేకదశ

అలా పుట్టిన కామోద్రేకం (sexual excitement) వల్ల జననాంగాల్లో ఉద్రేకం (genital excitement) పుడుతుంది. స్త్రీల విషయంలో సాధారణంగా కలిగే మొదటి శారీరకమైన మార్పు యోని ద్రవించటమే! అంటే బీజవాహిక లోపలి గోడకి చెమట పోసినట్లుగా జారుడు ద్రవపు చుక్కలు ఉత్పత్తి అయి బీజవాహిక, దాని ముఖ ద్వారం ఆ ద్రవంతో చెమ్మగిల్లుతాయి. ఆయా భాగాలు అధిక రక్త ప్రవాహంతో పోటెక్కటం వల్ల యోని ద్రవాలు ఊరుతాయి. (పటం 58)

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు చిన్న కెమెరాని బీజవాహిక లోపల ఉంచి స్త్రీ కామోద్రేకానికి లోనైనప్పుడు ద్రవాలు ఎలా ఊరుతాయో గమనించారు. వేసవిలో నుదిటిమీద చెమట బిందువు చుక్కచుక్కా ఏర్పడి క్రమేణా, ఆ చుక్కలన్నీ ఏకమై నుదుటి మీంచి కిందకెలా జారతాయో అచ్చం అలానే బీజవాహిక గోడల మీద కూడా స్వేదబిందువుల్లా ఈ జారుడు ద్రవం ఉత్పత్తి అయి, ఆ బిందువులు ఏకమై బీజవాహిక బయటకి జారతాయి.

ఒక్కొక్కరిలో ఈ ద్రవం కొద్దిపాటి తడిలా మాత్రమే ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరికి 3-4 చెంచాల పైబడి ఊరు తుంది. ఒకే స్త్రీకి కూడా ఒకో రోజు ఒకోలా ఉంటుంది. చాలామంది స్త్రీలు తమ యోనిప్రాంతం తడిసి పోవటం గుర్తించ గలుగు తారు. కొంతమంది తెలీక దాన్ని తెల్లబట్ట అని పొరబడి, "ఇదేంటి ఈ సమయంలో తయారైంది యిది?' అని బాధ పడతారు. ఈ ద్రవం స్వచ్ఛమైన నీటి బిందువుల్లా ఉంటుంది. తెల్లబట్ట మాదిరిగా దీనికి దుర్వాసనేమీ ఉండదు



పటం - 63

(జననాంగ వ్యాధులుంటే తప్ప!).

కామోద్రేకం వల్ల బీజవాహిక లోపలి 2/3వ వంతు భాగం బుడగలా ఉబ్బి విశాలమవుతుంది. కైవారమూ, లోతూ కూడా పెరుగుతాయి (పటం 63). అందువల్ల బీజవాహిక లోపలిభాగం లూజుగా ఉన్నట్టనిపిస్తుంది. (కామోద్రేకం లేనప్పుడు బీజవాహిక గాలిలేని బుడగలా తప్పడగా ఉంటుంది. పటం 40 కూడా చూడండి).

బీజవాహిక గోడలు గాఢమైన ఎరుపు రంగులోకి మారుతాయి.

గర్భాశయం బిగుసుకుని కొద్దిగా పైకి లేస్తుంది. యోని పెదవులు యోని ద్వారం విచ్చుకునేలా పక్కకు సర్దుకుంటాయి. యోనిశీర్షం గట్టిబడుతుంది (స్తంభిస్తుంది).

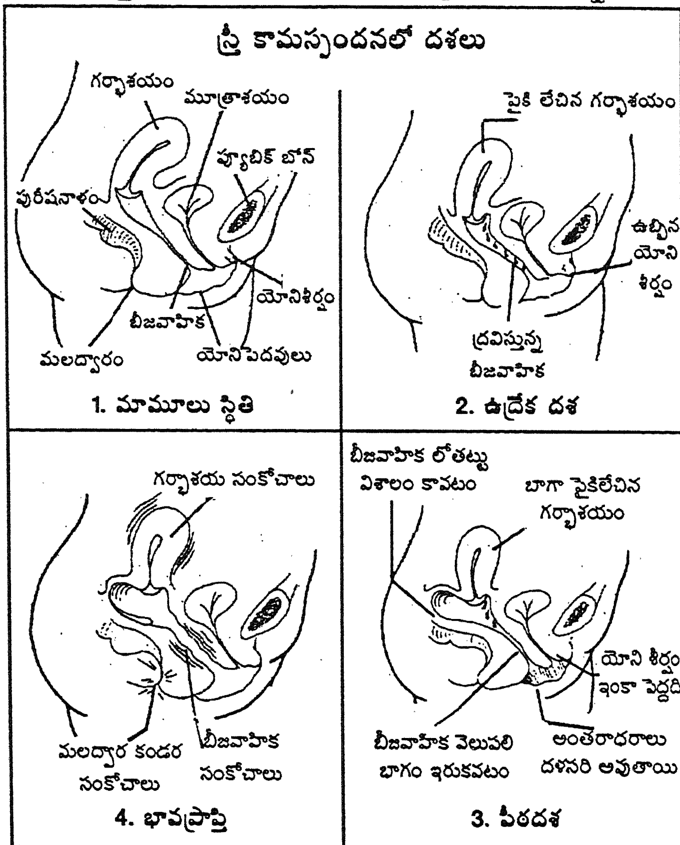
చనుమొనలు గట్టిపడ తాయి. రొమ్ములు కొద్దిగా పెద్దవౌతాయి. కొందరి చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు తేలుతాయి. వీటిని సెక్స్‌ఫ్లష్ (Sex flush) అంటారు.

గుండె వేగం, బి.పి. పెరుగుతాయి. కండరాల బిగి పెరగటం ఆరంభమవుతుంది.

ఇప్పటిదాకా చెప్పుకున్న కామోద్రేక దశని ఎగ్జయిట్‌మెంట్‌ఫేజ్ (ఉద్రేక దశ) అంటాం. ఇది ఎంతసేపు ఉంటుందనేది మనిషి మనిషికీ, సందర్భం సందర్భానికీ మారుతుంది. ఒకోసారి మనిషి కొన్ని సెకన్లలోనే ఉద్రేకదశనుంచి పీఠ దశకు చేరుకుని ఆ వెంటనే భావప్రాప్తిని కూడా చేరుకోవచ్చు, ఒకోసారి కొద్ది నిముషాలు పట్టొచ్చు. ఒకోసారి అర్థాంతరంగా ఆగిపోవచ్చు. ఒకోసారి కామోద్రేకం పెరుగుతూ తగ్గుతూ ఉయ్యాల లూగవచ్చు. (పటం 61 మరోసారి చూడండి)

ప్లాటూ దశ Plateau Stage

కామోద్రేకం రానురాను పెరిగి ఒక దశను చేరుకున్నాక చాలాసేపు ఆ స్థాయిలోనే ఉండి పోతుంది. దాన్ని స్థిత దశ లేకపోతే పీఠదశ అనచ్చు (Plateau phase). ఆపైన కామోద్రేకం పెరిగితే ఇక భావప్రాప్తి కలుగుతుందన్నమాట.



పటం - 64 స్త్రీ కామస్పందనలో దశలు

ఈ దశలో ఇంతకుముందు జరిగిన మార్పులే ఇంకాస్త తీవ్రమూ, గాఢమూ అవుతాయి. యోనిస్రావాలు తగ్గుతూ హెచ్చుతూంటాయి, గర్భాశయం ఇంకాస్త పైకి లేస్తుంది. బీజవాహిక లోపలి కొస ఇంకాస్త పొడవూ, విశాలమూ అవుతుంది. యోని శీర్షం కొద్దిగా బయటకు పొడుచుకొస్తుంది. యోని పెదవులు యింకా ఉబ్బుతాయి. బి.పి., నాడి పెరుగుతాయి. ఊపిరి వేగం హెచ్చుతుంది. మలద్వార కండరాలనూ పిరుదులనూ బిగించటం జరుగుతుంది. కండరాల బిగి హెచ్చుతుంది. రొమ్ములు ఇంకా పెద్దవవుతాయి (పిల్లల తల్లుల్లో ఈ మార్పు గుర్తించటం కష్టం)

స్పర్శ, వినికిడి నైశిత్యం తగ్గుతాయి. అంటే చర్మం చిరుగుతున్నా, భాగస్వామి కరుస్తున్నా, నొప్పి కలుగుతున్నా మెదడు గ్రహించదు. చిన్న చిన్న శబ్దాలైనా చలించటం జరగదు.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యం ఆర్గాస్మిక్ ప్లాట్‌ఫాం ఏర్పడటం! అంటే మరేం లేదు - బీజవాహిక తొలి 1/3 భాగంలోని టిస్యూలు ఉబ్బి బీజవాహిక ముఖద్వారం బిగుతవుతుంది. బీజవాహిక అంగాన్ని బిగపడుతున్నట్టనిపిస్తుంది. ఎంత సన్నటి పురుషాంగాన్నైనా బీజవాహిక అలా బిగపట్ట గలుగుతుంది (పటం 63). కనుక, రతిలో అంగం లావు ముఖ్యం కాదు. అలాగే, యోని లోతుల్లో స్పర్శజ్ఞానం 'ఏమీ ఉండదు' కనుక అంగం పొడవు కూడా రతి సుఖానికి ముఖ్యం కాదు.

భావప్రాప్తి Orgasm

కామోద్రేకం నిరంతరాయంగా పెరుగుతూంటే, దానితో పాటు కండరాల బిగి, నరాల బిగి పెరిగేకొద్దీ స్త్రీలో ఉద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకుంటుంది. ఈ దశలో అనేక క్లిష్టమైన అసంకల్పిత చర్యలు జరుగుతాయి.

ముక్కులో, గొంతులో ఒక రకం ఒత్తిడి, తిమ్మిరి పెరిగి పెరిగి 'హాఛ్' అని తుమ్ము ఎలా తన్నుకొస్తుందో... సరిగ్గా అలాగే ఒంట్లో కామోద్రేకం వల్ల శరీర స్పందనలు (ముఖ్యంగా నరాల, కండరాల టెన్షన్) పెరిగిపెరిగి హఠాత్తుగా భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. ఆర్గాజ్మిక్ ప్లాట్‌ఫారం, గర్భాశయం, బీజవాహిక కండరాలు ఆకస్మికంగా సంకోచ వ్యాకోచాలకి లోనవుతాయి. 0.8 సెకన్ల కొకసారి చొప్పున కొట్టుకుంటూ గొప్ప సుఖప్రాప్తి కలిగిస్తాయి. కండరపు పట్లు అకస్మాత్తుగా సడలి పోతాయి. ఒళ్ళు వశం తప్పినట్టయి ఒకరకం హాయి ఆవరిస్తుంది. ఇంక చాలని

పిస్తుంది. అతికొద్దిమంది స్త్రీలు ఈ సమయంలో కొద్ది చుక్కల ద్రవాన్ని 'స్కలిస్తారు'.

ఈ దశలో వెంటనే మళ్ళీ కామప్రేరణ కొనసాగితే చాలామంది స్త్రీలు మళ్ళీ మళ్ళీ భావప్రాప్తులు పొందగలరు. ఆ శక్తి మగవాడికి లేదు.

ఉపసంహారం Resolution

అయిపోయింది! ఒకటో, రెండో చాలానో ... భావప్రాప్తులు కలిగేక ఆ స్త్రీ ఇక ఏమాత్రం కామోద్రేకాన్ని ఆస్వాదించే స్థితిలో ఉండదు. ఉద్రేకం జర్రున జారుకుంటూ తగ్గుముఖం పడుతుంది.

అప్పటిదాకా ఊపిరి బిగబట్టినందువల్ల, ఎక్సర్‌సైజు వల్లా కాస్సేపు ఆయాసం ఉంటుంది. క్రమేణా ఊపిరి వేగం, గుండెవేగం, బి.పి. తగ్గుముఖం పడతాయి. జననాంగాల్లోనూ, పొత్తికడుపులోనూ అధికంగా చేరిన రక్తం వెనక్కి మళ్ళుతుంది. ఆర్గాజ్మిక్ ప్లాట్‌ఫాం అదృశ్య మవుతుంది. చర్మం మీది రాష్ మటుమాయం! అలాగే రొమ్ములు యథాప్రమాణానికి చేరుకుంటాయి. యోనిశీర్షం చిన్నదై వెనక్కి కుంచించుకుంటుంది. ఈ సమయంలో స్త్రీ యోని శీర్ష స్పర్శని ఏమాత్రం భరించలేదు. చాలామందికి ఒళ్ళంతా చెమటలు పడతాయి.

ఈసమయంలో కలిగే మానసిక పరిణామం గురించి చెప్పవలసివస్తే అత్యధిక సంఖ్యలో స్త్రీలు తమ భర్త తమను దగ్గరకు తీసుకుని ఒళ్ళు నిమరాలనీ, లాలించాలనీ తియ్యటి కబుర్లు చెప్పాలనీ ఆశిస్తారు. కనీసం అతన్ని ఆనుకుని మీద చెయ్యివేసుకొని పడుకోవాలని చూస్తారు.

అయితే రతిలో భావప్రాప్తి పొందని స్త్రీలు అసంఖ్యాకంగా ఉన్నారు. తమ కన్నా భర్త ముందుగా స్కలించి, రతి ముగించటం వల్ల వీరిలో కామోద్రేకం పీఠదశ (plateau stage)లో ఆగిపోతుంది. అక్కణ్ణుంచి అది తగ్గుముఖం పట్టడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. కొందరికి పొత్తికడుపులో నొప్పులు ఏర్పడతాయి. పిసికినట్టవుతుంది. కొందరికి నొప్పి కూడా ఉంటుంది. కామోద్రేక సమయంలో అధికంగా చేరిన రక్తం అక్కడ పోటెక్కటంతో ఈ నొప్పి కలుగుతుంది.

కోపం, నిస్పృహ, అసహనం, అసంతృప్తి, చోటు చేసుకుంటాయి. ఆపైన ఆ స్త్రీ ఎలా ప్రవర్తిస్తుందనేది వాళ్ళ భర్తలే బాగా చెప్పగలరు. అది ఈ వ్యాసం పరిధిలోకి రాదు.



7

పురుషులకు సెక్సు కోరికలు కలిగితే?

ఈసారి మగవాడికి కామవాంఛ (desire) కలిగినప్పుడు ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం.

1. ఉద్రేకదశ : ముందుగా అతను ఉద్రిక్తుడవుతాడు. అంగంలోకి రక్తం వడిగా ప్రవేశించి అంగం వేగంగా స్తంభిస్తుంది (ఒకోసారి స్తంభించిన వెంటనే మళ్ళీ చల్లారి ఆ తర్వాత మళ్ళీ స్తంభించవచ్చు. ఈ లోగా అంగం మెత్తబడి పోయిందేమిటని ఆందోళన పడితే రెండోసారి స్తంభించదు).

బీజకోశం చర్మం సంకోచించి దళసరవుతూ ఉంటుంది. నెమ్మదిగా బీజకోశం చిన్నదిగా గట్టిగా మారి బీజాలు పైకి లేవటం మొదలవుతాయి (రతి జరిగేటప్పుడు వాటికి దెబ్బ తగలకుండా ప్రకృతి చేసే ఏర్పాటిది).

చనుమొనలు కొందరికి గట్టిబడతాయి. శరీరంలో కండరాల టెన్షన్ పెరుతుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. బి.పి. హెచ్చుతుంది.

2. స్థిర ఉద్రేకదశ : కామోద్రేకానికి మధ్యలో ఏ డిస్టర్బెన్సూ లేని పక్షంలో ఉద్రేక దశనుంచి మగవాడు స్థితదశకి చేరుకుంటాడు. అంటే ఉద్రేకం కొంతసేపు నిలకడగా ఉండే స్థితి అన్నమాట. అంగం బాగా గట్టిపడుతుంది. శిశ్నశీర్షం కూడా గట్టిబడుతుంది. బీజాలు ఉబ్బుతాయి. అవి పైకి లేవనెత్తబడి పురుషాంగ మూలానికి హత్తు కుంటాయి (స్పర్శ మీకు తెలీదు). ఈ దశలో 2-3 చుక్కల జిగురు ద్రవం పురుషాంగంలోంచి బయటకొస్తుంది. (దీన్నే వీర్యం అనుకుని చాలామంది పొరబడతారు. 'అప్పుడే వీర్యం వచ్చేసిందా?' అని మనసుకి తట్టగానే

అలాంటి వారికి అంగస్తంభనం వాలిపోతుంది). ఈ ద్రవం వీర్యంలా బూడిదరంగులో ఉండదు. మంచు బిందువులా స్వచ్ఛంగా మెరుస్తూ ఉంటుంది. సన్నటి తీగలా చాలాదూరం సాగుతుంది. శిశ్నశీర్షం రంగు గాఢమవుతుంది.

ఈ దశలో దాదాపు పురుషులందరికీ చనుమొనలు నిక్కబొడుస్తాయి. కొందరికి - ముఖ్యంగా తెల్లటి చర్మం గలవారిలో కొందరికి ఒంటి మీద రాష్ వచ్చినట్లు ఎర్రని మచ్చ లేర్పడతాయి. ఊపిరి వేగం పెరుగుతుంది. గుండె వేగం నిమిషానికి 100 నుంచి 175 బీట్లు వరకూ పెరుగుతుంది. బి.పి. - సిస్టోలిక్ ప్రెషర్ 20-80mm వరకూ, డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్ 10–40mm వరకు పెరుగుతుంది.

చర్మం సైశిత్యం బాగా పెరుగుతుంది. స్పర్శనుంచి కామోద్రేకం పొందగల కెపాసిటీ పెరుగుతుంది.

3. ఏ ఆటంకమూ లేకుండా కామోద్రేకం కొనసాగుతూ ఆ వ్యక్తి రతిలో పాల్గొంటూండటమో, ఇతరత్రా కామప్రేరణ పొందుతూండటమో జరిగితే కామోద్రేకం రానురాను పతాకస్థాయికి చేరి భావప్రాప్తి దశకు చేరుకుంటుంది.

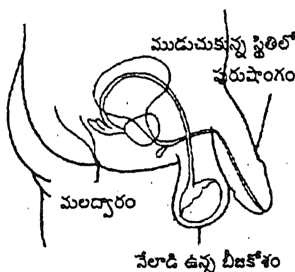
ఇంతవరకూ చెప్పిన దశలు రెండూ కొన్ని నిముషాలు, గంటలూ కూడా కొనసాగగలవు. కాని భావప్రాప్తి (ఆర్గాజమ్) మాత్రం కొద్ది సెకన్ల సేపే ఉంటుంది. భావప్రాప్తి అంటే మరేం లేదు పొత్తి కడుపులోని, బీజకోశంలోని అవయవాలు కొన్ని కండర సంకోచాలకు లోనై గుండె కొట్టుకున్నట్లు కొట్టుకుంటూ వీర్యాన్ని బయటకు నెట్టేస్తాయి.

కండర సంకోచాలే భావప్రాప్తి. వీర్యం బయటకు చిమ్మటమే స్కలనం. వీటివల్ల మనిషికి గొప్ప ఉపశాంతి కలుగుతుంది. కండరాల పట్లు సడలి, అనిర్వచనీయమైన హాయి కలుగుతుంది. ఒకోసారి వీర్యస్కలనం లేకుండా కూడా భావప్రాప్తి కలగవచ్చు.

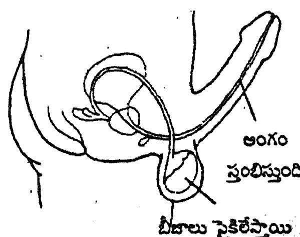
భావప్రాప్తి రెండంచెల్లో జరుగుతుంది. ముందుగా శరీరంలోని కండరాలన్నీ (సాధారణంగా) గొప్ప బిగికి లోనవుతాయి. భావప్రాప్తి పొందాలని ప్రయత్నించేపే వ్యక్తి తనంత తానే ఆ ప్రయత్నం చేయవచ్చు కూడా! మిగతా పనులు మాత్రం

అసంకల్పితంగా జరుగుతాయి. కామోద్రేకం పరాకాష్ఠకు చేరుకోగానే మొదట బీజాల్లోంచి వీర్యమూ, ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశాల్లోంచి వీర్య ద్రవమూ బయలుదేరి పురుషాంగ మూలం వద్ద నున్న మూత్రనాళ భాగంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ దశను 'ఎమిషన్' అంటాం.

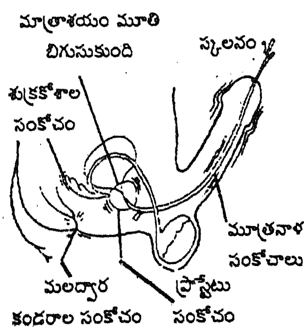
పురుషుడి కామస్పందనలోని దశలు



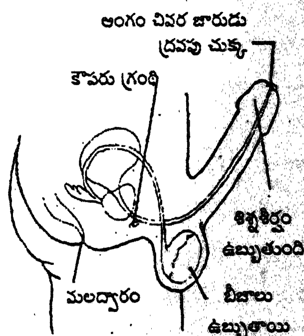
1. మామూలు స్థితి



2. ఉద్రేకదశ



4. భావప్రాప్తి, స్ఖలనము



3. ప్లాటూ దశ

పటం - 65

మరికొన్ని సెకన్లలోపురుషాంగమూ, పెరీనియల్ కండరాలూ 0.8 సెకన్ల కొకసారి చొ॥న సంకోచ వ్యాకోచాలకు లోనై వీర్యాన్నంతటినీ బలంగా బయటకు చిమ్ముతాయి. స్కలనం (ఇజాక్యులేషన్) అంటే యిదే! ఎమిషన్ జరిగేక ఇక స్కలనం ఆగదు. ఎమిషన్ జరగక ముందే స్కలనాన్ని ఆపుకోవాలి.

4. ఉపసంహారక దశః స్కలనం అయిపోవటంతో 'ఇక మాపని పూర్తయింది' అన్నట్లుగా జననాంగాలన్నీ పూర్వపు స్థితికి జారుకోవటం మొదలెడతాయి. అనగా అంగం మెత్తబడిపోతుంది. చిన్నదైపోతుంది. ఉబ్బిన బీజాలు మామూలు సైజుకు చేరుకుంటాయి. బీజకోశం పట్లు సడలి మామూలుగా వేలాడుతుంది. ఒంటిమీద దద్దుర్లు (ఏర్పడిఉంటే) మటుమాయమౌతాయి. ఒంటికి చెమట పడుతుంది.

భావప్రాప్తికి కొద్ది సెకన్ల ముందు అత్యధిక స్థాయికి చేరుకున్న బి.పి., గుండె వేగం నెమ్మదిస్తాయి. ఆయాసం క్రమేణా తగ్గుతుంది. ఇంతా జరిగేసరికి కొన్ని నిమిషాలు పడుతుంది.

ఆ తర్వాత మళ్ళీ "భావప్రాప్తీ స్కలనమూ పొందడానికి సరిపడా" కామోద్రేకం కలగడానికి చాలా సేపు పడుతుంది. (కొన్ని నిముషాలనుంచి, కొన్ని గంటలు లేక రోజులదాకా). వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ వ్యవధి పెరుగుతుంది. ఈ లోపు కోరిక కలగటమూ, అంగం స్తంభించటమూ జరిగినా అవి సంతృప్తికరంగా ఉండవు. అది తెలియకనే చాలామంది రెండోసారి, మూడోసారి రతి జరపాలంటే అంగం లేవటం లేదని గోలపెడతారు. అంతేకాని అంగమూ, శరీరమూ, మనసూ విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాయని గ్రహించరు. ఈ విశ్రాంతి కాలాన్నే రిఫ్రాక్టరీ పీరియడ్ అంటారు.

ఎందుకనో కాని ప్రకృతి, పురుషుడి విషయంలోనే యిలా చేసింది. స్త్రీకి అలాకాదు. ఒకదాని వెంబడి ఒకటిగా అనేక భావప్రాప్తులు పొందగల కెపాసిటీని స్త్రీకి ప్రసాదించింది.



8
కొన్ని సమస్యలు - సందేహాలు

★ నాకు నిద్రలో అప్పుడప్పుడు కలలు వచ్చి ఇంద్రియం (వీర్యం) పడిపోతుంది. ఒకోసారి కలలు కూడా రాకుండానే పడిపోతుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. ఈ జబ్బు బారినుంచి బయటపడటం ఎలా?

జవాబు : ఇది జబ్బు కాదు. నిద్రలో జరిగే స్ఖలనాలను నిద్రాస్ఖలనాలంటాము. స్వప్నస్ఖలనాలని కూడా అంటాం. ఇవి బ్రహ్మచారులైన యువకులకీ, రతికి దూరంగా ఉన్న వివాహితులకీ కూడా చాలా సహజం. స్వప్న స్ఖలనాలు జరగటం ఆరోగ్యకరమే కాని అనారోగ్యం కాదు. మీకు సెక్సుపరమైన ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడల్లా పురుషహార్మోను ప్రేరణవల్ల శుక్రద్రవం తయారవుతూ ఉంటుంది. ఆ ద్రవంతో శుక్రకోశాలు నిండి పోటెక్కి నప్పుడల్లా వాటిని కాళీ చెయ్యమని మెదడుకి సంకేతాలు అందుతుంటాయి. హస్తప్రయోగం కాని, రతికాని చేసుకుంటే సరేసరి. లేకపోతే చూసిచూసి నిద్రలో దానంత అదే స్ఖలనమై కామాంగాలు తేలికపడతాయి. నిద్రలో మూత్రంతో నిండిన మూత్రాశయం కూడా వీటిపై వత్తిడి కలిగించి నిద్రా స్ఖలనాలను కలిగిస్తుంది.

ప్రెషర్ కుకర్ ఆవిరితో నిండిపోతే, ఆ ఆవిరి బయటకి చిమ్మెయ్యదా? ఇదీ అలాంటిదే!

★ నాకు రాత్రి సెక్సు కలలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని వారపత్రికల్లో వస్తున్న కథలు చదివినప్పుడు రాత్రిళ్ళు మగపిల్లలు నన్ను ఏదేదో చేసినట్టు

ఊహించుకుంటూ పడుకుంటాను. అలా ఊహించుకుంటే చాలు, నాకు యోనినుంచి జిగురుద్రవంలా వస్తుంది. ఒకోసారి కలలో కూడా అలాగే అయి మెలకువ వచ్చేస్తుంది. ఇదేమైనా ప్రమాదమా? ఎవరికి చెప్పటానికీ సిగ్గవుతోంది.

జవాబు : ఇందులో అసహజం, అనారోగ్యం ఏమీ లేదు. యవ్వనంలో ఉన్న మగపిల్లలకీ, ఆడపిల్లలకీ, సెక్సు ఆలోచనలూ కలలూ రావటం మామూలే! కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు స్త్రీకి యోనినుంచి జారుడు ద్రవాలు వెలువడతాయి. పురుషుడికి పురుషాంగం చివరన రెండుమూడు చుక్కల జారుడు ద్రవం వెలువడుతుంది.

★ నాకు అంగం స్తంభించిన కొద్ది నిముషాల్లో రెండు మూడు బొట్లు వీర్యం వచ్చేస్తుంది. దానితో అంగం వాలిపోతుంది. రతికిముందే యిలా జరగటంతో స్త్రీ ముందు తలెత్తుకోలేక పోతున్నాను.

జవాబు : ఆ రెండు మూడు బొట్లూ వీర్యం కాదు. వీర్యం తేలిగ్గా జారుకుంటూ రావటానికి వీలుగా మీ మూత్రనాళాన్ని తడిపి, సిద్ధంచేసే జారుడు ద్రవం మాత్రమే. కౌపరు గ్రంధులు అనబడేవి ఈ ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తాయి. మీరు దాన్ని వీర్యంగా పొరబడుతుండటంతో మీ అంగస్తంభనం తగ్గిపోతోంది. కామోద్రేకం మంచి బాగా కలిగినప్పుడే ఆ జారుడుద్రవం వస్తుంది. కనుక అలా చుక్కలు వచ్చినప్పుడు మీరు మంచి కామోద్రేకం పొందేరన్న సంగతి జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. ఉత్సాహం కలుగుతుంది. స్తంభనం తగ్గిపోకుండా ఉంటుంది.

★ ఇదివరకు నేను స్త్రీని ఊహించుకుంటేనే నా అంగం స్తంభించేది. ఇప్పుడు నా భార్య నా అంగాన్ని చేత్తో తీసుకుని ప్రేరేపిస్తేనే బాగా స్తంభిస్తోంది. నాకు నపుంసకత్వం వస్తోందా?

జవాబు : లేదు. యౌవనంలో కేవలం దృశ్యం వల్ల, ఊహవల్ల కూడా అంగం తేలిగ్గా స్తంభిస్తుంది. వయసూ, కామానుభవమూ పెరిగే కొద్దీ ఆ శక్తి తగ్గిపోతుంది. కనుక చేత్తో ప్రేరణ కూడా అవసర పడుతుంది. అదేమీ నపుంసకత్వ చిహ్నం కాదు.

★ లెట్రిన్‌కి కూచున్నప్పుడు అంగంలోంచి తెలుపు పోతోంది. ఈ వ్యాధికి చికిత్స ఏమిటి?

జవాబు : లెట్రిన్‌కి కూచున్నప్పుడు మల విసర్జన కోసం కొద్దిగా ముక్కుతారు కదా (అనగా కండరాలతో మలాన్ని నెట్టడం!). ఆ వత్తిడి మీ ప్రొస్టేటు గ్రంథినీ, శుక్రకోశాలనూ కూడా కొద్దిగా వత్తుతుంది. అందువల్ల కొద్దిచుక్కల తెల్లటి ద్రవం వస్తుంది. అది జబ్బు కాదు. మలం సాఫీగా అయ్యేలా జాగ్రత్త పడితే చాలు.

★ కొంతమంది పురుషులకి స్కలనం చాలా త్వరగా అయిపోతుంది. ఎందుకని? దానికి నివారణ ఏమిటి?

జవాబు : వారి కామోద్రేకం వేగంగా ఉధృత స్థాయికి చేరుకుని ఆ వెంటనే భావప్రాప్తికి దారితీస్తుంది. పీఠస్థాయిలో కామోద్రేకాన్ని నిలుపుకోవటం ఎలాగో వారు నేర్చుకుంటే సరిపోతుంది.

సిమాన్స్ స్టార్ట్-స్టాప్ టెక్నిక్, మాస్టర్స్-జాన్సన్‌ల స్క్వీజ్ టెక్నిక్, అభిసారిక విధానం మొ॥ పద్ధతుల్లో శీఘ్రంగా స్కలనం జరిగిపోకుండా నిగ్రహశక్తిని అలవరచుకోవచ్చు. (చదవండి : కామశిల్పం, శీఘ్రస్కలనం, లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3వ భాగం)

★ కొందరు పురుషులు చాలా సేపటికి కాని స్కలించలేరు. త్వరగా రతి ముగిద్దామన్నా వారికి వీర్యస్కలనం జరగదు. ఎందుకని?

జవాబు : వీరికి కామోద్రేకం పీఠదశలో ఆగిపోతుంది. అంతకన్నా హెచ్చు అయి, పరాకాష్ఠకు చేరుకుంటే కాని భావప్రాప్తి కలగదు. కనుక కామోద్రేక పరాకాష్ఠను చేరుకోవటమెలాగో వీరికి నేర్పించాలి. అంతేకాదు భావప్రాప్తి దశ దాకా ఆ పురుషుడు చేరుకోవడానికి అడ్డుపడుతున్న మానసిక కారణాలు, మందులు, వ్యాధులు ఏమైనా ఉంటే వాటిని తొలగించాలి.

★ చాలామంది స్త్రీలు రతిలో భావప్రాప్తి పొందలేకపోతున్నారు. దానికి కారణం స్త్రీలో దోషమా? పురుషుడి లోపమా?

జవాబు : రెండూ కావచ్చు. స్త్రీ కామోద్రేక పరాకాష్ఠను చేరుకునే లోపే పురుషుడు భావప్రాప్తి పొంది రతిని ముగిస్తే..... అందువల్ల స్త్రీ భావప్రాప్తిని చేరుకోలేదు. అక్కడ పురుషుడిదే లోపం.

రతిని ఎంతసేపు నిర్వహించినా స్త్రీ భావప్రాప్తిని పొందలేకపోతున్నట్టయితే అర్థం ఆమె కామోద్రేకం పీఠదశ (ప్లాటూదశ) దాటి పెరగటం లేదని! అందుకు కారణం ఆమెలో మానసిక నిరోధాలు కావచ్చు, కేవలం టెక్నిక్ తెలియక పోవటం కావచ్చు, అవసరమైన సమయంలో సరైన చోట తగినంత కామప్రేరణ లభించకపోవటం కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకి ఆమెకి యోనిశీర్ష ప్రేరణ వల్ల అవసరమైనంత ఉద్రేకం లభిస్తుందనుకుందాం. కాని ఆమె భర్త ఆ ప్రేరణ యివ్వటం లేదనుకోండి. లేదా ఆమెయే యోనిశీర్ష ప్రేరణను తిరస్కరించి, బీజవాహికలో రతినే కోరుతోందనుకోండి. అప్పుడామెకు అవసరమైన రీతిలో కామోద్రేకం తారస్థాయికి చేరటం జరగదు, కనుక భావప్రాప్తి పొందదు.

★ నా భార్యకు బహిష్టుకి 10 రోజుల ముందు కామవాంఛ ఏమాత్రం ఉండదు, సరికదా, సెక్సుని అసహ్యించుకుంటుంది. నన్ను దగ్గరకు రానివ్వనే రానివ్వదు. నెలలో ఈ 10 రోజులే ఆమె అయిష్టపడుతూ, మిగతా రోజులు ఉత్సాహంగా ఉండటానికి కారణం ఏమిటి?

జవాబు : స్త్రీల కామవాంఛ ఋతువుని (ఋతుచక్రంలో కొన్ని రోజులని) ఆశ్రయించుకుని ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. కొందరు స్త్రీలకు బహిష్టురోజుల్లో ఎక్కువగా వాంఛ కలిగితే, మరికొందరికి నెల మధ్యలో (రెండు బహిష్టులకి మధ్యరోజుల్లో) ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఇంకొందరికి బహిష్టుకి కొద్దిరోజుల ముందు ఎక్కువగా ఉంటూండగా, మరికొందరికి బహిష్టు స్నానమైన వెంటనే ఎక్కువగా ఉంటోంది. మీ భార్యకు బహిష్టు ముందురోజుల్లో రతి పట్ల ఉండే అనాసక్తి కూడా ఇలాంటిదే! వీటన్నిటికీ హార్మోనులూ, ఆయా స్త్రీల కామ స్వభావమూ కారణమని అనుకుంటున్నాం.

★ ఒకసారి రతి చేసిన తర్వాత నా అంగం చాలాసేపటిదాకా మళ్ళీ స్తంభిచటం లేదు. నాభార్య చేత్తో ప్రేరేపిస్తే స్తంభిస్తోంది కాని రతి చేయకమునుపే చల్లారి పోతోంది. నా భార్య రెండుసార్లైనా రతి కావాలని పట్టుబడుతోంది. నా పరిస్థితి ఎలా?

జవాబు : స్త్రీకి ఒకేరతిలో 2, 3 భావప్రాప్తులు పొందగల కెపాసిటీ ఉంది. కాని, పురుషుడికి వరసవరసగా 2,3 సార్లు స్కలించే శక్తి ఉండదు. కనుక మొదటి రతిలో మీరు స్కలించకుండా నిగ్రహించుకుంటే, రెండవసారి రతి చేయటం సాధ్యం కావచ్చును. మొదటిసారే మీరు మీ భార్యకు భావప్రాప్తి (తృప్తి) కలిగిస్తే బహుశా ఆమె రెండవసారి రతిని కోరక పోవచ్చును కూడా!

పురుషుడి కామయంత్రాంగం ఎలాంటిదంటే అతను ఒకసారి సెక్సులో తృప్తి పొందేక మళ్ళీ కొంతసేపటి దాకా మళ్ళీ రతి నిర్వహించలేడు. 15-16 సం॥ల యువకుల్లో ఈ గ్యాప్ పావుగంట, అరగంట మాత్రమే ఉంటుంది. పాతిక, ముప్పై ఏళ్ళ యువకులకి అరగంటనుంచి 24 గంటల దాకా కూడా రెస్టు అవసరమవుతుంది. ఇంకా వయసూ, కామానుభవమూ పెరిగేకొద్దీ రతికీ రతికీ మధ్య పట్టే విరామకాలం (రిఫ్రాక్టరీ పీరియడ్) కూడా పెరుగుతుంది.

అందుచేత 'కనీసం రెండుసార్లు రతికావాలి!', 'రోజూ మూడుసార్లన్నా చెయ్యకపోతే ఎలా?' అంటూ రూల్సు పెట్టుకోకూడదు. మీకెంత మేరకు కోరిక ఉంటే అంత మేరకే రతిలో పాల్గొనాలి. 'అయితే భాగస్వామి కామావసరాలు తీరటం ఎలా?' అంటే ఏ జంటకు తగిన పద్ధతులను ఆ జంటకు మేము సూచించగలము.

★ మాకు రోజూ రతిలో పాల్గొనటం అలవాటు. ఏ కారణం వల్లనైనా 3-4 రోజులు వరసగా రతిలో దూరంగా ఉండాల్సి వస్తే నాకు వృషణాల్లోనూ, బీజాల్లోనూ, గజ్జల్లోనూ పోటు వస్తుంది. నాకు భయంగా ఉంది.

జవాబు : భయపడాల్సినదేమీ యిందులో లేదు. కామోద్రేకం వల్ల

జననాంగాలు రక్తంతో నిండి పోటెక్కుతాయి. అందువల్ల ఆయాభాగాల్లో పోటు, నొప్పి, గుంజటం కల్గుతాయి. రతిలో పాల్గొనే అవకాశం లేకపోతే హస్త ప్రయోగం ద్వారా కామోద్రేకాన్ని విముక్తి చేసుకుని, ఆ నొప్పి, పోటులను నివారించుకోవచ్చు.

★ నాకు రతిలో తృప్తి అనేది ఎప్పుడో కాని లభించదు. మావారు త్వరగా రతిలో అలిసిపోయి పక్కకి తిరిగిపోతారు. దానితో నాకు అసంతృప్తి, బాధతో పాటు పొత్తి కడుపులో పోటు వస్తోంది. యోని గుంజినట్టు అవుతోంది. నాకేమైనా నరాలజబ్బు వచ్చిందంటారా?

జవాబు : అది నరాలజబ్బు కాదు. కామసంతృప్తి లభించకుండా అకస్మాత్తుగా రతి ముగిసిపోవటం వల్ల మీలో అప్పటిదాకా పెరుగుతూ వచ్చిన కండరాల బిగి, నరాల బిగి, జననాంగాల రక్తపు పోటు మీకు ఈ బాధలు కలిగిస్తున్నాయి. కొన్ని నిమిషాలనుంచి కొద్ది గంటల వరకూ ఉండే ఈ నొప్పి, పోటు రతిలో తృప్తి కలుగుతూంటే మీ జోలికి రావు. కావున మీకు రతిలో తృప్తి కలగడానికి గాను మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ అనుసరించాల్సిన పద్ధతుల గురించి సలహాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

★ నా భార్యతో అంగప్రవేశం చేసేటప్పుడు నా భార్య యోని ముందుగా బిగుతుగా అనిపిస్తుంది. మంట అని నా భార్య గోల చేస్తుంది. తీరా అంగం లోపలికి వెళ్ళి అరనిముషం సేపు రతి చేస్తానో లేదో వెంటనే లూజయిపోతుంది. ఎందుకని?

జవాబు : బహుశా మీరు ఆమెకు కామోద్రేకం బాగా కలిగేలా ప్రణయకళ ఆచరించకుండా డైరక్టుగా రతిలో పాల్గొంటున్నారేమో! యోనిస్రావాలు ఊరకముందే అంగప్రవేశం చెయ్యబోతే బీజవాహిక ద్వారం పొడిగా ఉండి, రతి మంట పుట్టిస్తుంది. మీరు రతి సంచలనాలు మొదలుపెట్టిన కొద్దిక్షణాల్లో ఆమెకి యోని వదులై పోవటానికి కారణం అప్పటికి ఆమెలో కామోద్రేకం పెరిగి, ఆమె యోనిలో జారుడుద్రవాలు ఊరటమే!

భార్యాభర్తలిద్దరూ రతికి ముందు కాస్సేపు ప్రణయకలాపాలలో గడిపితే ఈ సమస్య ఉండదు.

కొన్ని ముఖ్యాంశాలు

జననాంగాల నిర్మాణం చక్కగానే ఉన్నా, హార్మోనులు, రక్తప్రసరణ, నరాల వ్యవస్థ.... అన్నీ సక్రమంగానే ఉన్నా కొన్ని పరిస్థితుల్లో కామస్పందనలు సరిగ్గా కలగవు. అనగా పురుషుడికి అంగం సరిగా స్తంభించదు. స్తంభించినా వెంటనే మెత్తబడిపోతుంది. అతి శీఘ్రస్కలనం జరగవచ్చు. స్త్రీలకు యోని ద్రవించదు. రతి మంట పుడుతుంది. భావప్రాప్తి కలగదు.

ఆ పరిస్థితులు ఏమిటంటే -

★ మనసు భయం, ఆందోళణ, దడ, ఆదుర్దా మొ॥ వాటితో నిండి ఉండటం.

★ సెక్సులో సక్సెస్ అవుతామా లేదా అనే అనుమానం పీడిస్తున్నపుడు

★ మనసులో ఆలోచనలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు

★ రతి జరుపుకునే చోటు, సమయం అనుకూలంగా లేనప్పుడు

★ ఎవరైనా వచ్చేస్తారని, చూస్తారని, యితరులకు తెలుస్తుందని అనుమానం కలిగినప్పుడు

★ బయట చప్పుళ్ళు, మాటలు, బెల్లు, హారన్లు, చంటిపిల్లల ఏడుపులు మొ॥ వినబడినపుడు

★ పిల్లలు లేచిపోతారేమో అనిగాని, ఇంకా పడుకోలేదేమో అని కాని సందేహంగా ఉన్నపుడు...

★ భాగస్వామికి అనారోగ్యంగా ఉన్నా, మనసు బాగా లేకున్నాగాని

★ మూడ్ లేనప్పుడు గాని...

★ శరీరానికి అవసరమున్నా లేకున్నా రతిలో పదేపదే పాల్గొంటూండటం వల్ల.

★ భాగస్వామి అంటే అయిష్టం, అసహ్యం, ద్వేషం, కోపం లాంటివి ఉన్నప్పుడు...

★ భాగస్వామి పట్ల కామవాంఛకు బదులుగా సోదరభావం, ఆరాధన మాత్రమే ఉన్నప్పుడు

★ ఇతరులనెవరినో ప్రేమించి ఉండటం వల్ల భాగస్వామిపై మనసు లగ్నం కానందువల్ల...

★ భాగస్వామి చిర్రుబుర్రులాడుతూ, లేక తిడుతూ, కొడుతూ, ఛీత్కరిస్తూ, అవమానిస్తూ, లేక అవహేళన చేస్తూన్నందువల్ల.....

★ గర్భం వస్తుందేమో అనే భయం వల్ల..

ఇలా అనేకానేక కారణాల వల్ల, పరిస్థితుల వల్ల శారీరక దోషాలేమీ లేకపోయినా, గ్రంథుల లోపాలు లేకున్నా సెక్సులో విఫలం కావటం జరుగుతుంది. అనగా సెక్సు ఫిజియాలజీని పై పరిస్థితులన్నీ ప్రభావితం చేస్తాయి.

అందుకనే సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడినంత మాత్రాన ఒకనికి నపుంసకత్వం ఏర్పడిందని కాని, జడత్వం ఉందని కాని అనుకోరాదు.



9

ఆరోగ్య సూత్రాలు

లైంగిక అవయవాలను పరిశుభ్రంగా, ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుకోవటం చాలా ముఖ్యం. ఈ పరిజ్ఞానం కొంతైనా పొందకపోతే మీ పరిస్థితి పైన పటారం, లోన లొటారంలా ఉంటుంది.

జననాంగాలని అందరూ రహస్యంగా దాచుకుంటారు. వాటిని పరిశీలనగా చూసే అవకాశమూ, అవసరమూ సాధారణంగా రావు. కనుక వాటి గురించి ఎవరూ పట్టించుకోరు. అదే తప్పు.

శరీరంలో మనం గమనించ గలిగిన ఏ అవయవాన్నీ ఉపేక్షించకూడదు. మన శరీరాన్ని మనం పట్టించుకోకపోతే ఎవరు పట్టించుకుంటారు? రెండురోజులు చూడకుండా వదిలేస్తే ఇళ్ళు సైతం భూతగృహాల్లా ఉంటాయే! అలాంటిది జననాంగాలని పట్టించుకోకపోతే పాచిపట్టి దుర్వాసన వెయ్యవా? వ్యాధులు పుట్టుకు రావా? మీరు గమనించేరో లేదో... జననాంగాలని సరిగ్గా కడుక్కోని వారు అస్తమానూ జననాంగాన్ని నలుపుకుంటూ ఉంటారు, దురదల వల్ల.

పురుషులకి సలహాలు

పురుషాంగపు పూర్వచర్మం కింద తెల్లటి పాచివంటి పదార్థం రోజూ తయారవుతూంటుంది. దీన్ని స్మెగ్మా అంటాం. రోజూ స్నానం చేసినప్పుడు అంగ పూర్వ చర్మాన్ని వెనక్కి లాగి నీళ్ళతో ఈ పాచిని కడుక్కోవాలి. వేలితో తేలిగ్గా పాముతూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. సబ్బుతో కూడా కడుక్కోవచ్చు. కొందరికి సబ్బు పట్టిస్తే శిశ్నశీర్షం మండుతుంది. అలాంటివారు నీళ్ళతో కడుక్కుంటే చాలు.

వీలిచ్చినంత మటుకు మూత్రం పోసిన ప్రతిసారీ అంగశీర్షాన్ని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

సుంతీ చేయించిన వారికి కూడా ఆపరేషనైన ప్రదేశంలో చర్మపు మడతల్లో పాచి చేరే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక వారున్నూ శుభ్రం చేసుకోవాలి.

అంగ పూర్వచర్మం వెనక్కి జరగకుండా శిశ్నశీర్షానికి అంటుకుపోయి ఉన్నా, మూత్రరంధ్రం మరీ చిన్నదిగా ఉన్నందువల్ల చర్మం వెనక్కి జరగకపోయినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

అంగం వద్ద వెంట్రుకల్ని తుప్పలా పెరగనివ్వకండి. చెమట, మట్టి చేరి దుర్వాసన వస్తుంది. చర్మవ్యాధులు సోకుతాయి. పేలు పడతాయి. దురదలు పుట్టిస్తాయి. 10-15 రోజులకి ఒకసారి వాటిని కురచగా కత్తిరించెయ్యాలి.

అలాగే చంకల్లో వెంట్రుకల్ని కూడా ఎక్కువగా పెంచకండి. ఎర్రటి బూజు పడుతుంది. చెమట దుర్గంధం ఎక్కువవుతుంది. ఎవరూ దగ్గరికి రారు.

అంగంలోంచి చీము, నెత్తురు, తెల్లటి పాలవంటి ముద్దలు పోతున్నా, మూత్రం మంట, మూత్రం పాలరంగులో ఉండటం, శిశ్నంమీద కురుపులు, పుళ్ళు, పులిపుర్లు, పొక్కులు, దురదలు మొ॥ సమస్యలున్నా అశ్రద్ధ చేయకుండా క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్ని - వీలిస్తే STD స్పెషలిస్టుని - సంప్రదించాలి.

మూత్రరంధ్రం ఒకొక్కరికి అంగం పైభాగంలో కాని, అడుగుభాగంలో కాని ఉంటుంది. ఒకొక్కరికి ఒక్కబీజమే ఉంటుంది. ఒకొక్కరికి రెండు బీజాలూ ఉండవు. కొందరికి వృషణాలు లావుగా వాచిపోయి ఉంటాయి. కొందరికి వృషణాలు నొప్పి కలగడం, గుంజటం లాంటివి జరుగుతుంటాయి. ఈ సమస్యలు పరిశుభ్రతకి సంబంధించినవి కావు. అవి వైద్య సమస్యలు. యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోవాలి.

మూత్రం సాఫీగా రాకపోవటం, పోసుకున్నప్పటికీ యింకా కొంత కడుపులో ఉన్నట్టే అనిపిస్తూ ఉండటం, చాలాసేపు చుక్కలు చుక్కలు పడటం, బలంగా ముక్కి, నొక్కిపెట్టి పోస్తేనే కాని మూత్రం రాకపోవటం, మూత్రం బంధించుకు

పోవటం, అనేకసార్లు మూత్రం రావటం లాంటి ఆరోగ్య సమస్య లేర్పడినా వెంటనే డాక్టర్ని కలవాలి.

45-50 ఏళ్ళ వయసు దాటేక ఏడాదికి ఒకసారి యూరాలజిస్టుచేత ప్రొస్టేటుని, బీజాలను పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన ఆరోగ్య సూత్రం - అనవసరపు సిగ్గు విడిచి పెట్టడమే. సిగ్గుపడి జననాంగాలను దాచుకునేవాడు రోగాలను (ఉంటే) పెంచి పోషించుకుంటాడు.

ఆఖరుగా అతి ముఖ్యమైన సలహా... పరస్త్రీ సంపర్కానికి పాల్పడకండి! అది మీ జననాంగ ఆరోగ్యానికి గొడ్డలిపెట్టు! భార్యతోనే లైంగికానందాన్ని పొందండి.

స్త్రీలకు సలహాలు

ఆడవాళ్ళు తమ జననాంగాలను పురుషులు చూసుకున్నట్టుగా తేలిగ్గా చూసుకోలేరు. కనుక ఆ ప్రదేశంలో మార్పులేమి వచ్చినా వారు త్వరగా గ్రహించలేకపోవటం తరుచు జరుగుతోంది. జననాంగాలను తరుచు గమనించుకునే అలవాటు కూడా చాలామంది స్త్రీలలో ఉండటం లేదు.

ప్రతీ స్త్రీ కూడా తన జననాంగాలను రెండు మూడు రోజులకొకసారైనా అద్దం సహాయంతో పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. అందువల్ల జననాంగ ప్రదేశంలో వచ్చే ఏ మార్పులనైనా వెంటవెంటనే గుర్తించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

పురుషుల పురుషాంగానికెట్లా పాచి పడుతుందో స్త్రీలకి కూడా అదే విధంగా యోని పెదవుల మడతల్లోనూ, యోని శీర్షం చుట్టూరానూ పాచి పడుతుంది. కనుక రోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు యోని మడతలు విడదీసుకుని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

రతిలో పాల్గొనే స్త్రీలకు పురుషుడి స్మెగ్మా కూడా అంటుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ స్మెగ్మా వల్ల స్త్రీల గర్భాశయ కంఠానికి కేన్సరు సోకే అవకాశాలు

ఎక్కువగా ఉంటాయనే అనుమానం కూడా ఉంది. కనుక వివాహిత, స్త్రీలు యోని శుభ్రతను మరింత శ్రద్ధగా పాటించాలి. తమ భర్తలచే పాటింప చెయ్యాలి.

స్త్రీలందరికీ సహజంగా యోనిస్రావాలుంటాయి. నెలలో కొన్ని రోజుల్లో యివి ఎక్కువగానూ, మిగతా రోజుల్లో తక్కువగానూ ఉంటాయి. కామోద్రేక సమయంలో ఎక్కువగా ఊరుతాయి. ఇవేవీ అనారోగ్యకరం కావు. ఈ స్రావాలను తెల్లబట్ట అనకూడదు. ఆరోగ్యకరమైన స్రావాలకు రంగు ఉండదు. నీటివలె ఉంటాయి. ఎటొచ్చీ కాస్త తీగలా సాగుతాయి.

అయితే జీవితకాలంలో తెల్లబట్ట వ్యాధి సోకని స్త్రీ అంటూ ఉండదంటే అతిశయోక్తి కాదు. బీజవాహిక లోంచి పాలవంటి తెల్లని పల్చటి ద్రవం వస్తున్నా, తెల్లటి పెరుగుబిళ్ళల్లా వెలువడుతున్నా, లేత పసుపు పచ్చటి జిగురు ముద్దలా వస్తున్నా దాన్ని తెల్లబట్ట వ్యాధి అంటాము. బాక్టీరియా, ఫంగసు, ట్రైకోమొనాస్‌లు, గర్భాశయ కంఠవ్యాధులు - వీటివల్ల తెల్లబట్ట వస్తుంది. దురద, యోని ఎర్రబడటం, మూత్రం వేడి, మూత్రం మంట, రతిలో మంట లాంటి లక్షణాలు కూడా ఉండొచ్చు.

ఇవి ఏవి కనబడినా డాక్టరుని సంప్రదించాలి.

మూత్రం పోసుకున్న ప్రతిసారీ నీళ్ళతో యోని ప్రాంతాన్ని కడుక్కోవాలి.

పనిగట్టుకుని డూషింగ్ చేసుకోనవసరం లేదు. ఆ అలవాటు ఉన్నవాళ్ళు వారానికి 2,3 సార్లకన్నా ఎక్కువ డూష్ చేసుకోకుండా ఉండటం మంచిది.

బీజవాహికలోంచి కాని మూత్రనాళంలోంచి కాని చీము వెలువడుతుంటే తక్షణం డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

మూత్రంలో రక్తం, బహిష్టు కారు నల్లగా దుర్వాసనతో వెలువడటం లాంటివి కూడా డాక్టర్ని సంప్రదించాల్సిన సందర్భాలే!

యోని పెదవుల మీద పుళ్ళు ఏర్పడినా, పులిపిర్లు, పొక్కులు వచ్చినా యితరేతర అనుమానాస్పద లక్షణాలు కనిపించినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. కడుపునొప్పి, రతిలో నొప్పి.... ఈరెంటికీ డాక్టరు చేత టెస్టు చేయించుకోవాలి.

మల విసర్జన అయ్యాక మలద్వారాన్ని కడుక్కునేటప్పుడు చేతిని ముందునుంచి వెనక్కు మాత్రమే పామాలి తప్ప ఆ చేతిని వెనక్కీ ముందుకీ ఆడిస్తూ మలం కడుక్కో కూడదు. అలా చేస్తే మలపు తుంపరలు యోనిమీద పడి తరువాత యోని దురదలు, తెల్లబట్ట వ్యాధి కలిగించవచ్చు. యోనిలో నులి పురుగులు కూడా ప్రవేశించే అవకాశం ఉంటుంది.

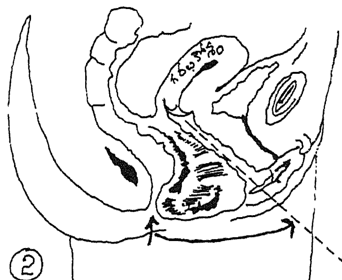
స్త్రీలు కూడా చంకల్లోనూ, కామపీఠం మీద, మల ద్వారం వద్దా వెంట్రుకలు ఎక్కువగా పెరిగిపోకుండా 10-15 రోజుల కొకసారి కత్తిరించుకోవాలి. కత్తెరతో వాటిని కురచగా కత్తిరించుకోవటం మంచిది. లేదా హెయిర్-రిమూవర్ క్రీములు ఉపయోగించి ఆ వెంట్రుకలు తొలగించుకోవచ్చు (ఈ క్రీములు అందరి చర్మాలకూ సరిపడక పోవచ్చు).

ఏడాదికో ఆర్నెల్లకో ఓసారి జననేంద్రియాల లోపలిభాగాన్ని ముఖ్యంగా గర్భాశయ కంఠాన్ని - పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది. అలాగే రొమ్ముల్లో గడ్డలుంటే కూడా పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఈ రెండు విషయాల్లోనూ శ్రద్ధ తీసుకోవటం మనదేశంలో తక్కువ. కనుకనే ఏ కేన్సరో సోకి, చెయ్యిదాటి పోయే వరకూ అశ్రద్ధ చేసిన కేసులు మనదేశంలో ఎక్కువ తటస్థ పడుతుంటాయి.

సక్రమ సంబంధాల వల్లనో, అక్రమ సంబంధాల వలనో గర్భం వచ్చి, దాన్ని తొలగించు కోవలసిన పరిస్థితి వస్తే క్వాలిఫైడ్ డాక్టరు (MBBS కాని ఆపైన కాని చదివిన డాక్టరు) చేత మాత్రమే అబార్షను చేయించుకోవాలి. మందులు, మాత్రలు, కాయలు, విత్తనాలు తినటం, అర్హతలేని వారిచే రహస్యంగా ఎబార్షన్ చేయించుకోవటం... వీటివల్ల ప్రాణాపాయం కాని, ఆరోగ్యహాని కాని, శాశ్వత వంధ్యత్వం కాని కలిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కనుక స్త్రీ పురుషులంతా ఈ ఆరోగ్య విధులను పాటించగలరని విశ్వసిస్తున్నాము.







పటం 44: బీజవాహిక కోణంలో భేదాలు